



朝晩に吹く風に少しずつ秋の気配が感じられるようになりました。今年の厳しい夏の暑さで疲れた体は、気温の変化についていけず体調を崩しやすい時期になります。おいしいごはんをしっかりと食べて、たっぷり睡眠をとって、残暑を乗り切りましょう。

## 防災の日

9月1日は「防災の日」です。いざという時に備えて、ぜひ家族全員で確認をしてください。

### 〈非常時の持ち出し品の準備〉

リュックの中には非常時の持ち物を詰めておきましょう



### 〈避難する場所〉

避難場所がどこなのか、そこまでの経路を確認しましょう



### 〈地震で倒れやすい物がないか〉

棚の上に置いてある物は下ろし、倒れそうな物などは固定するなどの工夫をしましょう



### 〈家族がはぐれた場合の連絡〉

はぐれた時の待ち合わせ場所や緊急連絡先はいつも身に付けるようにしましょう



## 救急の日

9月9日は救急の日です。

ご家庭に救急箱はありますか？ お子さまがけがをしたり、具合が悪くなった時にすぐ使えるように準備をしておきましょう。

- 中身の準備と点検（薬、ガーゼ、テープ、爪切り、ピンセット、絆創膏、体温計、綿棒、包帯、はさみは便利です）
- 薬の使用期限は1年に1度は確認しましょう。
- 消耗品は使ったら買い足しましょう。



## ● 睡眠 ●

### 睡眠が大切な理由

「人生の1/3は睡眠」と言われるように、人間は毎日8時間程を睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。



### 睡眠が足りないと



食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーッとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌と、生活リズムの崩れを招きます。また、睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。

### 眠れない時は…

布団に入っても子どもがなかなか眠くならない様子の時は、ホットミルクのような、胃に優しくお腹が温まる物を飲ませてみましょう。温まることで眠りを誘いやすくなるようです。