

夏の疲れが出て体調を崩しやすくなる時期です。生活リズムを整えて、残暑をのりきりましょう。生活リズムが整っている時は、疲れがとれて病気にかかりにくいものです。そのため生活リズムが乱れると、身体症状などに色々な影響が出てきます。

寝る子は育つ

成長ホルモンは、眠りに入り1～2時間ころが分泌のピークで、1日分の分泌量の大部分がその時間帯で出ています。快い眠りが成長ホルモンの分泌を促すことにつながります。

生活リズムの乱れを直すには

- ・早寝、早起きの習慣をつける。まず「早起き」を心がけましょう
- ・朝はカーテンや窓を開けて、太陽の光と新鮮な空気を入れ替えましょう。
- ・植木の水やりなどのお手伝いを、朝の日課にすると案外早起きも習慣づくでしょう。
- ・早起きが出来ると、自然に早寝ができます。朝ごはんを食べるようにしましょう。

就寝前の工夫としては

- ・夜のテレビは神経を高ぶらせるので、時間を決め短時間にする。
- ・おもちゃを片付ける、絵本を1冊読んだらおしまい、等毎日同じように繰り返し、寝るまでの見通しを教える。
- ・昼間の運動量を多くする。寝つきが良くなり、ぐっすり眠ることが出来ます。

9月9日は救急の日です！

子どもは思わぬ行動をします。危ない物はないか、部屋の中を子供の目線で点検し救急時の対応を確認しましょう。

<窒息>

直径1～5cmの物は危険です！スーパーボールや壊れたおもちゃの部品、舐めていて取れたビニールやシールのかけらで窒息した事故もあります。食物ではもち、パン、ご飯が多いですがナッツ類やアメ、ぶどう、ミニトマトなども要注意です。食事中はもちろん、遊んでいる時も子どもから目を離さないようにしましょう。

<誤飲>

たばこや薬、洗剤などを手の届くところに置かない！電池や灯油・除光液など飲み込んだら吐かせてはいけないものもあります。迷った時は、（日本中毒情報センター 029-852-9999、365日9時～21時対応）などを参考にしましょう。

<転落>

ベランダや窓のそばに踏み台になる物を置かない！トイレや洗濯機、風呂などを覗き込んで転落した事故もあります。

その他病気やケガで受診を迷う時、小児救急電話相談#8000や、東京消防庁救急相談センター#7119へ相談してみましょう。