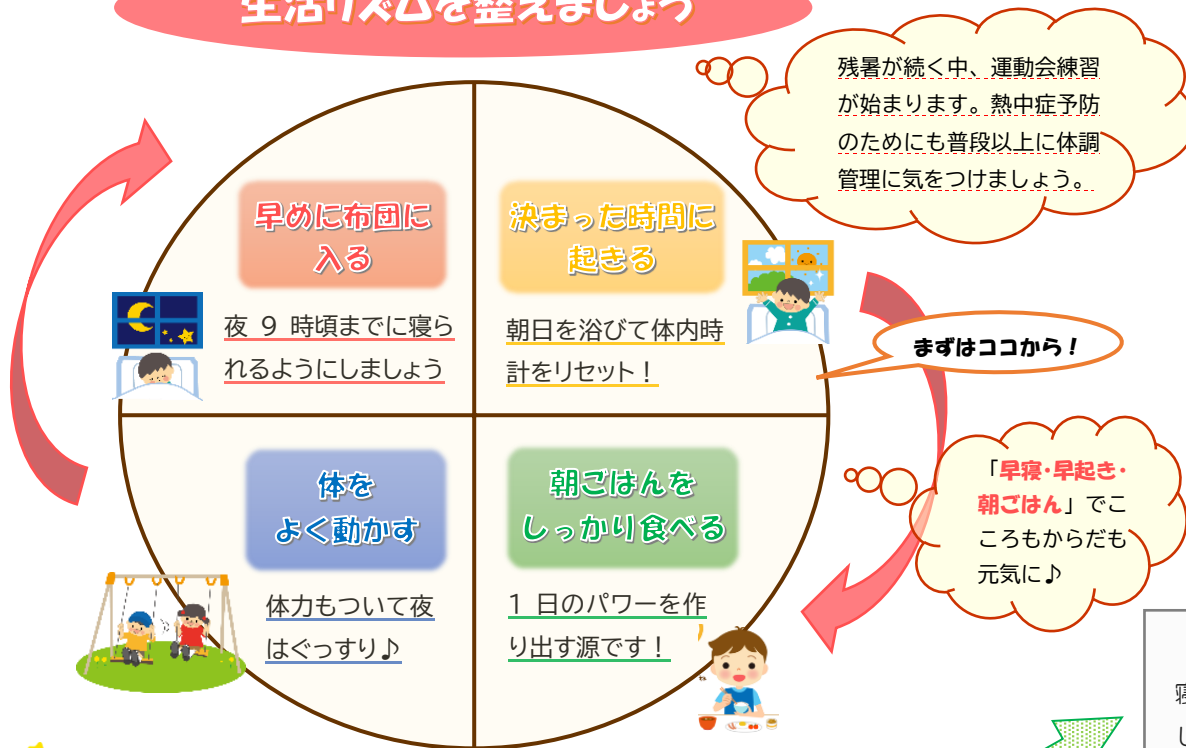


昔から「暑さ寒さも彼岸まで」といいますが、気象庁の予報によると、向こう3か月の気温は平年より高くなる見込みで、今年も厳しい残暑の日々がまだまだ続きそうです。暑さによる疲れや夏バテで体調を崩していませんか？暑い夏だからこそ、ぬるめのお風呂にゆっくりつかり、絵本を読むなどして寝る前はくつろぐ時間を過ごし、質のよい睡眠をたっぷり取れるようにしましょう。

## 生活リズムを整えましょう



## 万一の備えは大丈夫ですか？

9月1日は「防災の日」、9月9日は「救急の日」です。先月の地震により、災害に対する危機感を募らせた方も多いのではないのでしょうか。近年、地震以外にもさまざまな地域で大きな災害が発生しています。いつ、どこで起こるかわからない災害に備え、日頃から準備や対策をしておきましょう。

### 乳幼児がいる家庭で準備しておきたいもののリスト

- ✓防災頭巾・ヘルメット・帽子
- ✓抱っこひも
- ✓おむつ・パンツ
- ✓おしりふき
- ✓粉ミルク・哺乳瓶
- ✓ベビーフード
- ✓母子手帳・健康保険証
- ✓おもちゃ
- ✓着替え
- ✓ビニール袋
- ✓ホイッスル・笛

★ オムツや着替え等は定期的に見直してサイズの合ったものを準備しておきましょう。

**メラトニン**は、入眠の1~2時間前から分泌しはじめ睡眠を促します。子どもが寝る時間に部屋の電気やテレビが付いていると、メラトニンの分泌が抑えられてしまい、子どもはなかなか眠りにつくことができません。寝るときには部屋を暗くし、心地よく眠れる温度・湿度に設定するなど、睡眠環境を整えてあげましょう。

## 睡眠・成長にかかわる2つのホルモン

### 成長ホルモン

寝付いてから1~2時間後に訪れるぐっすり深い眠りの間(ノンレム睡眠)に最も多く分泌されます。身体の成長や新陳代謝、免疫に関係します。

### メラトニン

眠りをいざなうホルモンです。夜暗くなると分泌が増え、一定以上に明るくなると分泌が抑えられます。1~5歳は一生でいちばん分泌される時期です。性的な成長にも大きく関係します。

## 子どもの睡眠とおとなの睡眠はちがいます

おとなにとっては”休息”を得るための睡眠も子どもにとっては”休息”だけでなく”発達”という大切な役割もあります。睡眠は身体の成長だけでなく、脳の発達や情緒の安定にも影響を与えています。子どもの健やかな成長に欠かすことができない睡眠。今一度、お子さんの睡眠リズムについて、見直してみませんか？