



幼保連携型認定こども園
月津こども園
令和6年9月号



睡眠時間、足りていますか??

日本の子どもは、世界で1番睡眠時間が短いといわれています。その原因は夜ふかしや遅寝など大人のリズムになってしまう生活習慣にあるようです。夜ふかしは成長ホルモンの分泌に影響を与えたり肥満のリスクを高めたり、朝食欠食につながって学力の低下を引き起こしたりするといわれています。また暑い日は**朝食をしっかりと食べることで熱中症予防につながります**。早起きして朝の光を浴びしっかりと朝食を食べ、身体を目覚めさせます。昼間はしっかりと活動し、夜は決めた時間に暗くした部屋で眠ることが大切です。

暦の上では秋が始まっていますが、まだまだ厳しい残暑が続いています。夏の疲れが出てくるころでもあり体調を崩しやすい時期です。入浴時は湯船につかり全身の血流をよくする、早寝早起きを心がけ生活のリズムを整える、肉・魚・野菜をバランスよく食べるなどを日々の生活で心がけ、子どもも大人も元気に過ごしましょう。

子どもの事故を 防ぎましょう

子ども家庭庁の統計によると、子どもの死亡事故で最も多いのは交通事故によるものです。最近も痛ましい報道がされていました。小さいころから交通マナーを伝え、一緒に実施することが子どもの命を守ります。

外での事故を防ぐために心がけたいこと

◎普段から交通ルール教えましょう

朝夕の送り迎えや、散歩、お出かけの時、様々な時が交通ルールを学ぶ大切な時間です。**駐車場や道路など、車が多い場所では必ず大人と手をつないで歩く習慣を大人がつけてあげてください**。横断歩道を渡ることや道に広がって歩かない、信号の意味も伝えてあげられるといいですね。



◎事故を招かない・大きくしない行動をとろう

- 大人が子どもの事故を防ぐことも大切です。
- 道路の反対側から子どもを呼ばない
- チャイルドシート、ジュニアシートに必ず乗せ、ベルトを装着する
- 後部座席はチャイルドロックをかける
- 自転車やキックボードなどで遊ぶときには、ヘルメットをかぶって遊ぶ
- 道路や車の出入りがある場所では遊ばせないなど、この他にも出来ることはたくさんありますね。



家の中での事故を防ぎましょう

家の中で楽しく過ごしている中にも、事故の危険が高い場所があります。0才の事故の約90%、1~4才の事故の約75%が家の中で起こっています。家の中を安全・安心な場所にするためにも、もう1度チェックしてみてください。

転落事故は、一人で歩き始める1~2才ごろから増え始め、3~4才で最も多くなっています。3~4才の頃は、好奇心や自我が芽生え、興味本位で何でもしたり、走ったり登ったり活発な動きができるようになりますが、まだ危険かどうかを判断することが難しく注意が必要です。子どもだけで遊ばせず、必ず大人の目があるところで遊びましょう。

◎ベランダ・窓を乗り越える、階段から落ちる

ベランダや窓から落ちてしまう事故は春と秋に増加します。ベランダや窓の近くに足台となりうるものを置かない、外から呼んで興味を外に向けない、網戸に寄りかからない、鍵を簡単に開けられないように補助錠をつけるなど出来る工夫やグッズの利用が有効ですね。また階段の転落防止用のゲートは開けたら必ず閉める、ロックをかける習慣をつけておくことが、事故の防止につながりますね。



◎子どもの高さになってみよう

大人が見て大丈夫と思って子どもの目の高さから見ると、ぶつかりやすい家具やコード、危険なものが届く位置にあるかもしれません。一度子どもの目の高さになって家をチェックしてみませんか。

