



日中はまだ暑い毎日ですが、朝夕の心地よい風に秋の気配を感じられる頃となりました。夏の疲れが出やすい時季ですので、生活リズムを整え、体調管理に気をつけましょう。

## 子育てスマイル

生活リズムを整えて  
いきましょう。

### <開室時間>

月～金曜日 : 10:00～12:00  
13:00～16:00  
(土)・(日)・(祝)は休館です。

### <受付時間>

月～金曜日 : 10:00～17:30  
TEL : 042-654-3377  
FAX : 042-654-3939  
Eメール : karamatu@din.or.jp

自分で目を覚まし、気持ちよく1日をスタートさせられずに、1日機嫌が悪く、ボーッとして  
いる…それは、睡眠不足のせいかもしれません。夜型生活リズムが定着してしまうと、自律  
神経も十分に発達せず、情緒も安定しません。夜、ぐっすり眠れるようにし、生活リズムを  
整えていきましょう。



### 寝かしつけのポイントは…

寝る前は興奮させない

静かにする・夜は適度に暗くする

「早く寝て」とイライラしない



### 眠りが深くなるコツは…

#### <昼夜のメリハリをつける>

・昼は光と風を取り入れましょう。  
・夜は静かで暗くしましょう。



#### <いきいきと遊ぶ習慣をつける>

・涼しい時間帯に散歩や戸外で遊びましょう。  
日中は できるだけ体を動かしましょう。  
・夜のテレビやゲームは、メラトニン分泌が抑制され、  
睡眠のリズムを乱す危険性があります。



#### <暑すぎないか確認する>

・布団やパジャマは大人より薄めに  
しましょう。  
特に赤ちゃんは、厚着が苦手です。  
暑いと何度も起きてしまいます。





ご家庭にその時季に合った  
子育てのヒントをお知らせします。

## とびひの増える時季です。気を付けましょう！

とびひは夏の疲れが出やすい9月頃に多くなります。暑さが和らぐと蚊が多く発生し、虫刺されも増えやすくなります。とびひは、虫刺されの跡や傷に菌がついて、発症します。“傷がジュクジュクしている”“傷がなかなか治らない”というのが、とびひのはじまりです。やがて、かゆみの強い水疱ができ、それをかきこわした手で他のところをかくと、そこにもとびひが広がります。

### ～主な症状～

- 皮膚に小さな水疱ができる。
- 水ぶくれや赤くジュクジュクした、ただれた状態になる。
- 強いかゆみがある。



### とびひにかかってしまったら…

☆ジュクジュクした部分はガーゼで覆い、医師の診断を受けましょう。

☆お風呂は感染を防ぐため、最後にするか、シャワーで洗い流して清潔にしましょう。

☆かきむしらないよう、爪は短く切っておきましょう。






## 災害時の食事の準備をしましょう！



9月1日は防災の日です。

最近では地震だけでなく、台風や洪水、土砂崩れなどで避難を余儀なくされることも少なくありません。地震や台風による大規模災害が起きた時に備え、食料品の準備をしておきましょう。

家族の人数×3日分、できれば1週間分の備えがあると安心！

水	主食(エネルギーになるもの)
飲料水として、1人あたり1ℓ、調理などに使う水を含めて、3ℓ程備えましょう。 	アルファ米、レトルトのお粥、パン、即席麺、レトルトの離乳食など使いやすい物を常備しましょう。 
主菜(たんぱく質になるもの)	副菜・その他
肉、魚、大豆等の缶詰、カレー等のレトルトなど、温めずに食べられるものもあります。 	野菜ジュースや果物の缶詰、乾物、日常で食べているお菓子など、賞味期限が切れないよう、日ごろから上手に使いましょう。

災害時は、子どもは環境の変化により精神的に不安定になりやすいため、非常食に慣れておくことや、食べられたお菓子などを備蓄しておくといでしょう。