



ほけんだより 9月号



SKETCH
HOIKUEN

夏が過ぎ、一回り大きくたくましくなったお子さまたち。自然の変化、旬の食べ物の変化など、日本の四季を感じつつ過ごしていきましょう。



予防接種は計画的にできていますか？



お子さまの体調が悪い場合や現在の様々な状況により、予防接種が計画的にできない場合もありますが、かかりつけ医と相談しながら接種スケジュールを組んでみましょう。
秋の健診後に配布する健康カードに、受けた市の健診や接種済みの予防接種の内容を忘れず記入ください。また健診・予防接種へ行く場合は、保育園へご連絡ください。
5歳児のお子さまは、就学前に受ける**麻しん風しん**の追加接種を忘れずに受けてください。

睡眠

お子さまの睡眠は十分にとれていますか？

夜は、22時前にはお布団に入るようにしましょう。

0～1か月

睡眠時間は16～20時間。
昼夜に関係なく、1日の大半を眠って過ごす。

6か月

睡眠時間は13～14時間。
昼夜の区別がはっきりし、6～8時間連続して睡眠をとるようになる。

1～3歳

睡眠時間は11～12時間。
昼寝は1回程度。睡眠のほとんどを夜間にとる。

3～6歳

睡眠時間は10～11時間。
昼寝は減少。5歳ごろには多くがとらなくなる。

新しい神経細胞と、それらをつなぐネットワークが構築され、またメンテナンスされています。



神経細胞
(ニューロン)

Zzz



(厚生労働省 未就学児の睡眠指針より)

どの年齢でも、夜の睡眠を10時間程度確保することが大切です。

