



ようやく夏の暑さも和らぎ、秋が感じられる季節となりました。秋は子供の体力がぐんぐんと伸びる時期です。運動会も元気に参加できる様、元気な体作りを心掛けましょう。

子どもの睡眠について^{zzz}

8・9月の早寝早起きの取り組みはありがとうございました！！最近では寝るべき時間に眠らない、眠れない子どもが増加しているそうです。子どもの4～5人に1人は、睡眠不足や夜型生活による起床障害や日中の眠気などの睡眠習慣の問題等、何らかの睡眠障害を抱えていることが明らかとなっています。子どもの睡眠習慣の問題の中で最も多いのは睡眠不足です。

3～5歳児は10～13時間の睡眠が推奨されています。

乳幼児期は、家族ぐるみで早寝・早起き習慣を目指すと良いでしょう。なかなか眠れない子には早く寝ることよりも、早く起きることがいいそうです。**早く起き、朝日を浴びると体内時間が整う**そうなので、早寝がなかなかできない子は、一週間早く起き、歯磨きをしながら朝日を浴びてみる様心掛けてみて下さい。詳しくは厚生労働省のHPに沢山載っていましたので、参考にされてみて下さい！！

セアカゴケグモに注意！！

先月、福岡県内で毒グモが見つかり、子どもが噛まれた事例が発生しました。子ども達は虫さんが大好きですが、周りの大人が十分に注意し、危険なものには触れないようにしてあげることが大切です。

