



# 養父市 病児保育センター ほわほわ だより



朝晩が涼しくなり過ごしやすい季節になりました。一方で、インフルエンザをはじめとする感染症に気をつけないといけない季節でもありますね。子どもさんも親御さんも体調管理に気をつけたいですね。

10月10日は目の愛護デーです

目は眠っている時以外はいつも働いています。特にゲームやスマホやテレビを見た後は、目はとても疲れています。また、肩がこったり、頭が痛くなったり全身にストレスがかかっています。

目をたくさん使った後は、遠くの緑を見るなどして、ゆっくり休ませてあげましょう。



### よい眠りは、“からだところの元気のもと”



・寝る子は育つ、人は眠ることによって、からだや脳を休ませて疲労を回復したり、『記憶』『感情』を整理して、翌日の活動に向けてからだところ（脳）の準備ができます。また、子どもの成長に欠かせない『成長ホルモン』は眠りについての2～3時間の一番深い眠りの時に、大量に分泌され、『骨を伸ばす』『筋肉の強化』などを促し、『傷ついた細胞の修復』『免疫物質の生成』に関わって、子どもの健やかな成長に大切な役割をはたします。

## 読書の秋 保育士おすすめ絵本



読めばしぜんにからだ動く！  
親子でスキンシップしながら  
からだもところも豊かになる一冊です。



☆養父市のHP



☆Facebook



☆Instagram

問い合わせ  
病児保育 ほわほわ  
☎079-666-8307



※利用申し込み方法は養父市のHPをご覧ください。

