



田主丸中央病院

病児保育室 たのっしーランド

2026 年 9 月 園だより



残暑というより「まだまだ夏！」と感じる日が多いですが、朝晩の風などには少しずつ秋の気配も感じられるようになりました。9月に入ると、夏の疲れが出たり、朝晩の気温差から体調を崩しやすくなったりする時期です。衣服の調整や室内の温湿度管理を行い、快適に過ごせるようにしましょう。

☆乳幼児の子どもを持つ保護者の多くが悩む「寝かしつけ」☆

睡眠は大事だとわかっていてもなかなか寝てくれない……。寝かしつけに時間がかかり遅くなってしまう……。など頭を抱えることも多いのではないのでしょうか。今回はスムーズに寝かしつけができる3つのポイントについてお話しします。



1. 適切な睡眠環境を整える

- ・温度 20～25 度 ・湿度 50～60% ・服装 汗を吸う肌着、大人より1枚少なめを目安に
- ・敷布団 硬めの物、吸湿性、放湿性が高いもの

☆ほんのり照らすような常夜灯を使う。 ☆川のせせらぎや波の音、ホワイトノイズを流す。

2. 子どもと保護者の心を安定させる

寝かしつけを行う保護者の心も満たされている必要があります。また、保育園とうまく連携をとったり、短時間であってもスキンシップをとって会話をし、大好きだよと伝えて子どもの心を満たしてあげましょう。



3. 就寝までの生活リズムを整える

帰宅から就寝までの生活パターンを一定にすると子どもの心の安定に繋がります。入眠までのルーティーンに、マッサージやぎゅっと抱きしめることを加えると、スキンシップの時間が取れ、保護者の心の安定にも繋がるのでおすすめです。

☆良い眠りに繋がる行動☆

朝→同じ時間に起き朝日を浴びる。朝ご飯をしっかりと食べる。

昼→しっかりと体を動かす。

夜→眠る2時間前までに夕食、お風呂はぬるめ。

眠る30分前に明るい光を見ない(テレビ、スマホ等)。



保健だより



「お月見」を「芋名月」と呼ぶことがあります。

これは芋(里芋)をお月様に供えるからです。

里芋は、ビタミンB1やカルシウムのほかに「ぬめり」の成分ムチンを含んでいます。

ムチンは胃の粘膜を保護したり、老化を予防したりするともいわれます。



お問い合わせ

たのっしーランド

0943-72-1633 (直通)

〒839-1233 久留米市田主丸町田主丸1001-2
介護老人保健施設サンライフ聖峰内1F「たのっしーランド」