

# おひさまだより



2023.9.28

せんだの森

立秋を過ぎ、日の沈む時間も少しずつ早くなってきています。「涼しくなるかな」の期待は、もうしばらく、叶いそうにはありませんが、日陰の涼しさに少しだけ秋の気配を感じています。

熱中症警戒アラートの発表がほぼなくなり、外で遊ぶ時間も増えましたが、もうしばらくは、熱中症に気を付けながら過ごしていきたいと思います。

～元気のススメ 今月のおはなし～

## 毎日の生活習慣 ハッピーサークル

少しずつですが、気温も下がり、過ごしやすい時間が増えてきました。「秋と言えば…」であげられる代表選手に「食欲の秋」「スポーツの秋」があります。実り多き季節であることや体を動かすにも心地よい時期となっているところからなのでしょうが、冬に流行のピークがやってくる感染症に立ち向かえるからだ作りをするのもちょうどいい季節なのだと思います。

ハッピーサークルで心も体も元気 = 感染予防の免疫力もアップ

朝、太陽の光を浴びてから15時間後にセロトニン発動！早起きも早寝の条件の一つになりますね。

「3食 しっかり食べよう」  
特に朝ご飯！忙しい時間ですが、午前中のお遊びを十分に楽しむために必要なエネルギー源です。

すっきり目覚めると朝の準備も朝ごはんも気持ちよく進められる。



「戸外で たっぴり遊ぼう」  
太陽光に当たることで、幸せホルモン「セロトニン」がたくさん作られます。他にもビタミンDが生成され、骨を丈夫にしてくれます。

「いい睡眠ですっきり目覚める」  
昼間に作られた「セロトニン」は、夜になると睡眠ホルモン「メラトニン」になります。メラトニンに変わることで、眠たくなってきます。

セロトニンからメラトニンに変化するこの時間にもう一つ！愛情ホルモン「オキシトシン」を加えると心の安定度抜群に！！

## 10月の保健指導

### 目のはなし



- 10月10日は、目の愛護デーです。これに合わせて、10月の保健指導は、「目のはなし」をします。
- ゲーム、テレビ、スマホ・・・便利で楽しいものはたくさんありますが、その使い方によっては、視力に影響してきます。
- 目の役割を知ること、目を守るためにはどうすればいいのかも話し合っていきたいと思います。
- 秋の澄み渡る青空や秋色の山を眺めるのもいいかもしれませんね。



## 10月の休日診療医療機関 (\*一部抜粋)



	小児科	内科	耳鼻咽喉科
1日(日)	おひさまこどもクリニック (御幸町) 955-3220	福山城西病院 (西町) 926-0606	いわた耳鼻咽喉科クリニック (神辺町) 963-8733
8日(日)	クリニック和田 (多治米町) 953-8292	児玉クリニック (南蔵王町) 943-5633	佐藤耳鼻咽喉科医院 (御船町) 921-1678
9日(月)	なかよし小児科 (引野町) 943-1774	森田内科クリニック (南蔵王町) 940-5051	三木耳鼻咽喉科医院 (大黒町) 922-5533
15日(日)	福田内科小児科 (瀬戸町) 951-2201	みやざわ内科 (南蔵王町) 999-6002	米田耳鼻咽喉科クリニック (駅家町) 970-1030
22日(日)	坂本眼科小児科クリニック (大門町) 946-6656	今福内科クリニック (西町) 927-1101	平田耳鼻咽喉科 (曙町) 953-3387
29日(日)	小林病院 (春日町) 943-3111	船町ふじおかクリニック (船町) 944-9005	西町クリニック耳鼻咽喉科 (西町) 927-3322

小児の休日・夜間の診療については、下記の場所で行っております。

**福山夜間小児診療所 (年中無休)** 場所/福山市医師会館隣り 三吉町南  
TEL/084-922-4999  
診療/19:00~23:00(受付は22:45まで)

早めの受診を心がけ、できるだけかかりつけの病院を受診しましょう。