



ほけんだより



平成31年 1月

看護師



あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかかでしたか？不規則な生活習慣がついてしまった…というお子さんはいませんか？日々寒くなり、体調を崩しやすい時期です。気持ちも新たに、健康管理に留意しましょう。

※ お正月気分から生活リズムを立て直そう ※

◎早寝・早起きをしよう ◎食事は3食バランスよくとろう ◎朝食後に排便をしよう ◎うがい、手洗い、歯磨きを忘れずにしよう ◎寒さに負けず戸外で元気に遊ぼう



※ かぜをひいてしまったら

かぜを長引かせないために、家でゆっくり

●家の中で安静に過ごし、こまめに水分補給をしましょう。

●食欲がない場合は無理に食べさせず、消化のよいものや、のどごしのよいものを欲しがるだけ与えましょう。

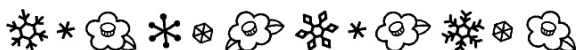
●汗をかいたら着替えをし、体調に合わせて衣服の調達をしましょう。

★かぜをひいたときにお風呂に入りますか？

乳幼児は新陳代謝が盛んで、たくさん汗をかきます。元気であれば、入浴して皮膚を清潔にすることで、治りがよくなる場合もあります。体力を消耗しないように、ぬるめのお湯に入り、十分体を温め、お風呂の湿気を鼻や喉に与えます。医師と相談の上、判断しましょう。

● 12月の感染症

手足口病2名 ロタウイルス1名
溶連菌感染症3名 水ぼうそう1名



★ 知っておこう！子どもの睡眠！

睡眠のリズムが狂うと、生活全般のリズムが狂い、子どもの成長や健康に悪影響を及ぼす心配があります。子どもの健康を守る為にも、見直ししてみましょ。

★ 夜更かしがいけない5つのワケ

◆ 睡眠不足になる

睡眠時間は同じでも、早寝早起きをしたときと、夜更かしをしたときでは、睡眠の質が異なります。

◆ 生体リズムが乱れ、時差ボケ状態に

リズムを整えないと、疲れやすくなったり食欲や集中力が低下し、ぼーっとします。

◆ 感情コントロールが困難になる

セロトニンの分泌が減少し、イライラしたり攻撃的になるなど、感情のコントロールが困難になってきます。



◆ 食生活が乱れる

遅くまで起きる事で朝寝坊になり、朝食をとる事ができなくなります。深夜に食べる事も多くなり、肥満の原因になります。

◆ メラトニンの分泌不足になる

メラトニンは、体を守る抗酸化作用を持つホルモンで、眠気を促すリズム調整作用もあると考えられています。

