

保健だより

認定こども園 大津保育園
2017年 12月

今年も残すところあとわずかになりました。朝晩の冷え込みも厳しくなりました。子どもたちにとっては、クリスマスやお正月と楽しみがいっぱいです。この時期は体調を崩しやすく、また感染症も流行する時期です。体調管理には十分気をつけましょう。

～子どもの生活リズムを整えるポイント～

生活リズムは4ヶ月から育ちはじめ、5～6ヶ月頃で完成すると言われています。疲れを早く回復し、友達と仲良く元気に遊ぶのも、生活リズムが整っているからこそだと言えます。

①毎日同じ時刻で早起きしましょう。

夜なかなか眠れないお子さんも、朝は少しずつ早起き出来るようにすることが一番の近道です。



②朝起きたら、カーテンを開けましょう。

太陽の光を取り込んで、体内時計をリセットします。外に出て体を動かすこともお勧めです。

③五感を刺激して朝の目覚めを良くしましょう。

顔を洗う水の感触、朝ごはんのにおい、食器の配膳のお手伝いなど、できる事を決めて継続させることが大切です。



④食事を規則正しく摂りましょう。

特に朝食は、脳を目覚めさせ、体のリズムを整えます。

⑤日中晴れた日は、外で遊びましょう。

太陽の下で遊ぶことは睡眠を深いものにし、睡眠の質を改善します。

⑥毎日同じ時刻に眠りましょう。

電気を消して、できるだけ暗い部屋で決まった時刻(夜9時まで)に眠るようにしましょう。

☆子どもにとって十分な睡眠が大切な理由は、ぐっすり深く眠っている時には大事なホルモンが沢山分泌されるからです。眠っている間に成長を促し、力を蓄えるので昔から『寝る子は育つ』と言われているのです。熟睡できなければ寝起きが悪かったり、頭がぼーっとしたり活動のエンジンがかかりにくかったりします。また、夜更かしの子どもはイライラ感が強いといわれています。

かぜとインフルエンザの違い

かぜとインフルエンザの違いはウイルスの種類と症状などです。

かぜは潜伏期間が5～6日。アデノウイルス、RSウイルスが原因で微熱があり、鼻やのどの粘膜が乾燥しているように感じたり、くしゃみ、鼻水などの症状が現れます。

インフルエンザは潜伏期間が1～2日。A・B・Cの3つの型のウイルスが原因で高熱、頭痛、腹痛、筋肉痛、倦怠感や時には下痢などの症状があります。

※特にこの時期、うがい手洗いを丁寧にしましょう。

※インフルエンザの予防接種は積極的に受けましょう！



鼻汁はどうしてでるの？

鼻汁は病気でもなくても出る事があります。寒い時に鼻汁がでるのは大人でも経験があります。鼻汁は鼻腔を通る空気の色、温度、空気に含まれているゴミなどの刺激によってでます。熱や咳もなく元気に遊んでいる時は様子を見ても良いでしょう。しかし鼻汁がひっきりなしに出ているかぜのひき始めは、暖かくして早く寝かせましょう。黄色い鼻汁が続く時は副鼻腔炎(蓄膿症)のこともあるので、耳鼻咽喉科で診てもらいましょう。

《 子どもの皮膚・大人の皮膚 》

皮膚はバイキンや汚れを通さないよう、また体内の水分が出ていかないように守っています。この皮膚の働きをバリア機能といいます。このバリア機能は表皮の内の角層にあります。表皮の厚さは0.1mmと薄いものですが、子どもはこれよりずっと薄くなっています。子どもの皮膚は大人よりすべすべしてきれいに見えますが、薄い分だけバリア機能も低く、水分も出ていきやすくなっています。その上皮脂の分泌も少なく保湿機能も未熟なので、乾燥する冬にはカサカサしやすいのでカサカサ肌にならないために水分や脂分を含むクリームを塗ってあげる事が大切です。

