



ほけんだより

令和2年2月

虹のこころ保育園



気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。1月は、保育園内でインフルエンザA型が流行しました。全クラスにインフルエンザA型を発症した園児がいましたが、まだ免疫が十分備わっていない乳児クラスでは同時期に多数の園児がインフルエンザA型を発症しました。インフルエンザの流行は、過去最高とも言われており、その他の感染症もまだ流行しています。手洗い・うがいをしっかり行い、感染予防に努めましょう。

～鼻水の色を見てみよう～

季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、発熱、喉の痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で診てもらいましょう。

○どうして鼻水が出るの？

鼻水は体を守る為に必要なもので、鼻や喉についたウィルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。

透明の鼻水

気温の変化によるものや風邪の初期症状の場合に見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意が必要です。

黄色から緑色の鼻水

細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いので早めに病院へ行きましょう。また、透明の鼻水に比べてドロツとしていたため、鼻の奥でたまってしまふことがあります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。

○小さい子はこまめに吸い取りましょう。

まだ上手に鼻をかめない子は、ティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげたりしましょう。また、頻繁に鼻水を拭いていると、鼻の下の皮膚が赤くただれてくるので、その場合は炎症を抑える軟膏を塗ってあげましょう。



じょうずに

鼻をかみ ましょう

まず、口から息を吸い込みます。ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえましょう。

片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しづつつまみます。強くかみ過ぎないように気を付けましょう。

鼻をつまむようにふき取り、ティッシュはゴミ箱に捨てましょう。

～おむりについて～

人間が生きていくために、大切な睡眠。今回は、睡眠についても一度確認し、質の良い睡眠を心がけていきましょう。

○生きていく為に、スリープヘルス（Sleep＝眠る・Health＝健康）の

6か条が大切です

1. 朝日を浴びること
2. 昼間に心身を活動させること
3. 規則的で適切な食事を摂ること
4. 夜は暗いところで休むこと
5. カフェイン、アルコールやニコチンといった不適切な薬物使用を避けること（※大人の方）
6. 過剰なメディア接触を避けること

○なぜ、睡眠が大切なのか？

- ・脳・身体の成長
- ・心の安定を図る
- ・体内時計を整える



現代社会がむしばむ子どもの眠り

ネット環境が普及している現代社会。便利になった反面で子ども達の成長にも大きく影響を及ぼしていると言われています。ディスプレイを有するテレビゲーム・パソコン・スマートフォンなどそれらの光は、交換神経を過度に興奮させ、覚醒させる力があると言われています。眠る前の使用は避ける、また、長時間の使用も避けたいものです。

健康づくりの為に睡眠指針

1. 良い睡眠で心も体も健康に
2. 適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを。
3. 良い睡眠は生活習慣予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、昼間の眠りで困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠は、健康づくりの為に重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに毎日十分な睡眠を。
9. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
10. いつもと違う睡眠には、要注意。
11. 眠れない、その苦しみを抱え込まず専門家に相談を。

(厚生労働省「健康づくりのために睡眠指針 2014」より)



2月の保健行事

<身体測定>

12日 ひまわり・ゆり・ちゅうりっぷ組

20日 すみれ・あじさい・よつば組

<頭髪検査>

4日・18日

