

新年度がスタートしてからまもなく1ヶ月。子どもたちも新しい生活に慣れてきたようで、笑顔で過ごせる時間が長くなってきました。一方でゴールデンウィーク明けには疲れが出てきて、体調を崩す子どもも少なくありません。睡眠時間を十分に取、お休みの日はご家庭でゆっくり過ごして心身のリフレッシュができるようにしてあげましょう。

## 感染予防の為に気をつけたいこと



### ☆こまめな手洗い

たくさんの方が触る場所や物に触れた後、食事の前、外から帰った時、食事やおやつの前などは手についたウイルスや菌が身体に入らないようにしっかり手洗いをしましょう。

### ☆目・口・鼻をさわらない

手についた病原体が粘膜から体に侵入するのを防ぐために、できるだけ目・口・鼻を触らないようにしましょう。触る時は綺麗な手で。

### ☆換気をしよう

換気の悪い密閉空間は感染の要因とされています。一般的な家庭での窓開け換気は1時間に5~10分程度が好ましいそうです。その際大切なのはただ窓を開けるだけでなく、空気の流れを作って部屋全体の空気を効率的に入れ替える換気経路を考えることが大切です。

### ☆しっかり休養と栄養を取ろう

寝不足、栄養不足は免疫力を下げます。日頃から十分な休養と栄養を摂るようにしましょう。早寝早起き朝ごはんで生活リズムを規則正しく保てると良いですね。

### ☆運動をしよう

健康を保つために適度な運動は必要です。運動して体温を上げると免疫機能のUPにも繋がります。気分転換を兼ねてお子さんと一緒にダンスや体操でからだをうごかしてみてもいいかもしれません。

### ☆適度な湿度を保つ

空気が乾燥しているとのどや鼻の防御機能が低下します。加湿器などを利用して40~60%程度が好ましいと言われています。

### ☆体調の変化に気を付ける

毎日体温測定を行い、発熱があったら記録することをお勧めします。発熱やのどの痛み、咳などのカゼ症状やだるさ、息苦しさがないか？体調の変化も注意しましょう。発熱その他症状がある場合はかかりつけ医に相談しましょう。症状がある時の登園や送迎はお控えいただくようお願い致します。なお、医師により許可のある場合はこの限りではありません。

## 体温測定のポイント

- いつも同じ測り方をすることが大切です。
- 汗を拭きましょう。
- 下着などの当たらないようにしましょう。



表示部を内側に向ける



少し押し上げる  
はさむ



30°~45°

わきと体温計が密着するように腕を軽く押さえてください。



わきの温度は中心ほど高く、周辺は低くなっています。

高  
中  
低



温度が高いのはわきの中心



× 上から差し込むと、わきの中心にあたらぬ

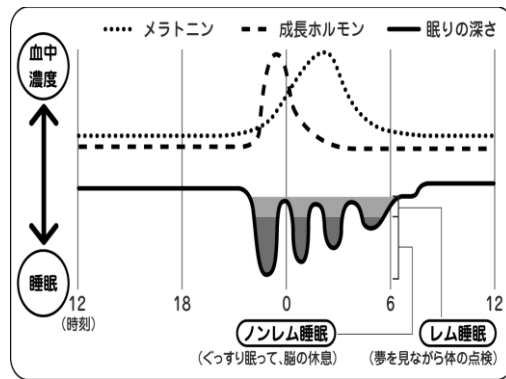
× 横から差し込むと、先端がでてしまう。

## 生活リズムと睡眠のはなし

地球の1日は24時間ですが、生体時計の1日は、大多数のヒトで24時間よりも少し長くなっています。このずれを調整するのに大切なのが朝の光です。朝の光は、人間の脳を目覚めさせ、生体時計をリセットし、1日の始まりを認識させる役割を果たしています。睡眠、覚醒、体温、ホルモン分泌のリズムは、規則正しい生活によって24時間サイクルで促されますが、生活リズムが狂うと、それぞれが勝手な周期で動き始めてしまいます。

脳の神経回路の発達は浅い眠りの間に行われ、それを維持するのが深い眠りである事がわかっています。また、ヒトは昼間活動して夜眠る動物ですからそのリズムが狂うと脳の発達にも影響し、かつ心身の不調として現れると脳科学では言われています。

子どもの健康な発達に生活リズムと睡眠は深く関わっているのです。



### ☆早寝早起きをこころがけましょう

睡眠時間は同じでも、早寝早起きをした時と夜更かしをしたときでは、睡眠の質が異なります。遅く寝ると睡眠不足になり、遅く起きたり、昼寝をしても不足分は補えません。質の良い睡眠をとり、朝の光を十分に浴びることが重要です。

### ☆朝ごはんをきちんと食べましょう

朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。栄養バランスの良いメニューをよく噛んでしっかり食べられる良いですね。どうしても食欲のない時はコップ1杯の牛乳だけでも違います。

### ☆眠るための環境を整えましょう

良質な睡眠には温度や明るさが影響します。体温調節機能が発達途上にある乳幼児は室温や衣服の着せ方に注意が必要です。体の中の温度が下がると自然に眠りへと誘うことが出来ます。浅い眠りの時には光や音も感知しますので、部屋を暗くして静かな環境を作るのもポイントです。

### ☆入眠儀式で催眠効果を上げましょう

就寝直前に興奮しすぎると、脳が活動状態になるので寝る前は静かに過ごすことも大切です。テレビやスマホ、PCを見ても同じような事が起こるので寝る前には画面を消しましょう。

夕食後、お風呂に入り、着替え、歯磨き、それから本を読んで寝るなど、パターンを決めて毎日繰り返すことで、体が眠りのリズムをつかみ、入眠しやすくなります。

5/14 (火) はプール前健診も兼ねて全園児内科健診の予定です。

今月の感染症    手足口病 2名    RSウイルス感染症 1名  
溶連菌感染症 2名    口唇ヘルペス 1名  
インフルエンザ 1名

今月の受診状況    皮膚科 2件

