



新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願い致します。静かだった園内も久しぶりに登園してきた子ども達の元気な声でいっぱいです。お正月休みが終わり、生活リズムが崩れやすくなる時期です。お休みの間に乱れた睡眠時間や生活リズムを取り戻し、免疫力を高め様々な感染症に負けない体づくりをしていきましょう。本年度も保護者の皆様に分かりやすく、保健情報をお伝えしていけるように努めて参ります。

睡眠について

脳機能が未発達で産まれてくる子どもの睡眠には、脳を作り、育て、守るというとても大切な役割があります。

0~1ヶ月

睡眠時間は16~20時間。昼夜に関係なく、1日の大半を眠って過ごします。

6ヶ月

睡眠時間は13~14時間。昼夜の区別がはっきりし、6~8時間連続して睡眠をとるようになります。

どの年齢でも、夜の睡眠時間は10時間程取りましょう。



睡眠中に新しい神経細胞と、それらを繋ぐネットワークが構築され、またメンテナンスされます。



1~3歳

睡眠時間は11~12時間。昼寝は1回程度。睡眠のほとんどを夜間にとります。

3~6歳

睡眠時間は10~11時間。昼寝は減少し、5歳頃になるととらなくなります。

テレビやスマートホンの光は脳を興奮させ、睡眠を妨げます。少なくとも就寝30分前には、テレビやスマートホンは消し、お部屋を暗くして眠りやすい環境にしましょう。

正しい体温の測り方



小さなお子様は泣いたり、動いたりして正しく体温を測ることは難しいですね。測り方の参考になさってください。

体温は、動いた後や食事の後、また、気温によって一日中変動します。測定は脇の下や耳で測定するのが一般的で、正確に測定するには、運動後や食後を避け、測定中は体温計の位置を変えないようにしましょう。

耳で測る体温計の場合

正しく測るために鼓膜にセンサーをきちんと当てましょう。脳内温度は37℃~38℃あるので脇で測るより高めに測定されます。

①わきの下を拭く。



②わきの下の中央部分に体温計をあてる。



③体温計を下から45度の角度になるように挟み、脇をきちんと閉じて測定します。



皮膚トラブルについて

冬になり気温がぐっと下がり、空気が乾燥すると、様々な皮膚トラブルが起こりやすくなります。

「しもやけ」

寒さで血液循環が悪くなり、手足の指や鼻、耳などが腫れます。

ポイント

手足を濡れたままにせず、靴下や手袋が濡れた時は交換する。

「ひび割れ・あかぎれ」

乾燥によって肌の表皮が割れ、ひどくなると出血します。

ポイント

手洗いの時石鹸を良く流し、水気をしっかり拭きとる。

「あせも」

温めすぎ、厚着のし過ぎは、服の中に汗が溜まり、湿疹ができる原因となります。裏起毛の服は汗をかきやすく、その汗を吸収しにくい為、内側が濡れた状態になり、風邪を引く原因にもなりますので、避けましょう。

ポイント

汗をこまめに拭き取り、肌を清潔に保ちましょう。

保湿ケア ポイント

お風呂上りに皮膚が湿っている間に保湿剤を塗りましょう。肌の乾燥を防ぎ、様々な皮膚トラブルから肌を守ります。

