

8月のほけんだより

連日、熱中症警戒アラートの発令があり、暑い日が続いています。お出かけの際は、小まめな水分補給を心がけ、熱中症対策をしっかりと行いましょう。また、環境が変わると、小さい子どもは体調を崩しやすいため、常備薬の準備や、お出かけ先の救急病院の診察日や診察時間を調べておきましょう。

社会法人大和善隣館
やざき乳児保育園
令和7年8月



すいみんの見直しをしましょう

睡眠は体の疲れをとるためにも大切な時間です。暑い日が続き、夏バテを起こさないためにも、睡眠時間をしっかりとるようにしましょう。

理想の睡眠時間

乳児：0～1歳	1日あたり 14～17時間
幼児：1～3歳	1日あたり 12～14時間
幼児後期：4～5歳	1日あたり 10～13時間

→ 午睡含む

子どもにとって睡眠は、**体と脳を大きく成長させる大切な時間**です。生活リズムを整えるホルモンは特に1歳ころに多く分泌され、小さい頃によく眠る習慣をつけることが、様々な発達を促し、生活を整える良いサイクルにつながります。

まずは「早起き・早寝」から始めましょう

最初の1週間は、歯磨きをする、ベランダで日光を浴びる、お顔を戸外に向けてみるなどをして、目を覚まします。最初は眠たがりですが、1週間もすれば、体内時計が朝方になっていきます。

睡眠不足で起こる影響

- 日中の眠気やだるさ
- 不安・イライラなど精神的な影響
- アトピー性皮膚炎
- 肥満・生活習慣病（高血圧・糖尿病）
うつ病 など



寝る前のルーティンをつくりましょう

寝る前にリラックスできるルーティンを取り入れることで、スムーズに眠りにつけることができます。毎日決まったことをすることで「そろそろ眠る時間だ」と認識し、自然と眠りにつくようになります。

寝る前のルーティン例

- ★心地良い音楽をかける
- ★絵本の読み聞かせをする



眠る直前にはスマホやタブレットの使用はやめます。

また、30分～1時間前に38℃から40℃のお風呂に入ると眠りやすくなります。

百日に
ご注意ください

百日咳が全国的に流行しています。乳児がかかると、重症化しやすい疾患です。「咳だけだから・・・」と軽視せず、咳が出る時は必ず、受診しましょう。

百日咳とは

百日咳菌の感染によって、特有のけいれん性の激しい咳発作を特徴とする急性の気道感染症です。

小児を中心に感染しますが、どの年齢でも感染し、大人も感染します。乳児では重症化し、肺炎・脳症を合併し、まれに死に至ることもあります。予防接種（五種混合ワクチン・DPT-IPV-Hib）も予防に有効です。定期接種の時期が来たら、早めに接種の予定をたてましょう。



乳幼児では、激しい咳により

無呼吸発作

けいれん

チアノーゼ

呼吸停止

に進展することがあります

主な症状

I カタル期(約2週間継続)

かぜ症状で始まり、次第に咳の回数が増えて、程度も激しくなります。

II 痙咳期(2～3週間継続)

発作性、けいれん性の咳がでるようになります。合併症として肺炎や脳症にかかることもあります。

III 回復期

激しい咳は次第に減退し、やがて回復に向かいます。回復まで全経過で2～3か月かかります。