



ほけんだより 1月号

2023年1月
fujimuraナーサリー
看護師

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みは元気に楽しく過ごせましたでしょうか？

今年も子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などをお伝えしていきます。本年もどうぞ宜しくお願いいたします。

生活リズムを整えよう！



子どもは全身や五感をフルに使って様々な刺激を吸収しています。脳はそれらの情報を処理するために頑張っています。睡眠が足りてないと、その働きが著しく低下して情報の処理が出来なくなってしまいます。生活リズムを正しくすることは脳の働きにとってはとても大切になります。

しっかり寝てしっかり食べている

昼間活発に動き、どんどん刺激を吸収する。すると・・・

- ・苦手な物も食欲が勝り食べることができる。
- ・お昼寝の寝つきが良くなりすっきりと目覚める。

午後にも元気に活動し、帰宅後もご機嫌に過ごす。



睡眠不足で食事也不規則

昼間眠くて、脳も働かず、活動ができない。すると・・・

- ・食欲が出ずすまない。苦手な物も泣いて食べられない。
- ・お昼寝の寝つきが悪く、ぐずって眠れない、しっかり休めない。

午後にも不機嫌になり、さらに帰宅後もグズグズしてしまう。

ほかの子と同じ時間を過ごしていても学びに差が出てしまい、得るものが少なくなってしまう！体力が落ちて体調をくずしやすくなる！

リズム整えPOINT

- ◎日中は体を使って遊びましょう。
- ◎お昼寝は2時間位で、夕方は寝ないようにしましょう。
- ◎夕食後はゆっくり過ごし、お風呂・歯みがきなどやる事の順番を決める事で、入眠儀式のようになり眠る準備がしやすくなります。
- テレビや携帯は脳を興奮させるため、夕食後は絵本がおすすめです。
- お休みの日もできる限りいつものリズムをくずさないほうが体の負担が少なくなります。



鼻水について

お休み前は鼻水を出していた子どもがたくさんいました。鼻水は体に入った異物やばい菌を外に出してくれる大事なものです。鼻水を理解して体調把握の目安にしてみましょう。



鼻水の色	鼻水の状態 (粘度や匂いなど)	考えられる病気	その他の症状
●透明色	・サラサラしている ・匂いなし	・風邪(引き始め) ・アレルギー性鼻炎 ・血管運動性鼻炎	・鼻水が垂れ落ちてくる ・気温の急激な変化で出ることも。
●白色	・粘液が濃い ・臭いなし	・風邪(真っ只中) ・上気道炎	
●黄色	・粘度が高い ・どろっとした感じ ・鼻水が臭い	・風邪(白血球がウイルスや細菌と戦っている) ・アレルギー性鼻炎 ・細菌感染 ・副鼻腔炎 ・異物	
●緑色	・粘度が高い ・どろっとした感じ ・鼻水が臭い	・風邪(白血球がウイルスや細菌と戦っている) ・アレルギー性鼻炎 ・副鼻腔炎 ・慢性副鼻腔炎	
●赤色	・血液が混じっている ・血の匂い	・鼻血 ・異物	・鼻のかみ過ぎの可能性も。
●茶色	・少しどろっとした感じ	・副鼻腔炎	

鼻をかめるようになると、ばい菌を外に出すことができるだけでなく、口呼吸を減らしてのどの痛みや腫れを防ぐことができます。こんな練習お子さんと楽しんでやってみてはいかがでしょうか？

鼻から息を吹いてものを動かす



片方をふさいで吹いてみる

