



# ほけんだより 1月号

2024年1月5日  
fujimuraナースリー  
看護師

あけましておめでとうございます。年末年始は楽しかったでしょうか？  
またこれから徐々に生活リズムを元に戻していきましょう。  
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たいと思います。本年もどうぞ宜しくお願いいたします。

## 生活リズムを整えるコツは？

生活リズム、特に睡眠時間を整えるといろいろなよいことが起こります！

### ① 集中力が育つ

集中力を高めたり、感情をコントロールするホルモン「セロトニン」はぐっすり眠り、太陽の光を浴びると増えます。少ないとイライラしやすくなります。

### ② 抵抗力がつく

真っ暗の部屋で静かに眠ると「メラトニン」が分泌されます。メラトニンは感染症の抵抗力を高める働きがあるので、ぐっすり眠ると病気にかかりにくくなるのです。

### ③ 自己肯定感が育つ

睡眠中は記憶の整理をします。たくさん眠ることで、日中体験したことがきちんとインプットされて、自分のものになります。「やったことがある」という気持ちは自信につながり、自己肯定感が高まります。

## こんな事から始めてみましょう

### ☆まずは起きる時間から

早く眠るより早く起きる方が体には実は簡単だそうです。  
前日より30分早く声をかけ、朝日をたっぷり浴びて、  
全身を優しく触って目覚めを促してみましょ。2週間で定着してきます。



### ☆日中はなるべく外で身体を動かす

外で身体を動かすと、太陽の光でセロトニン・メラトニンの分泌がアップされ体内時計が整います。お散歩・お買い物程度でも大丈夫です。

### ☆夜ごはんはがんばらない

夜がメインというイメージがありますが、子どもにとっては眠るだけなので手早く食べられて消化の良いもので十分です。  
おにぎりとお味噌汁でもOKです。



## 鼻水について

鼻やのどについたウイルスを排除するために鼻水がでます。  
鼻づまりは口呼吸になり、乾燥から喉にウイルスが付き、さらに感染を起こすおそれがあるので、こまめにケアをしてあげましょう。



### ☆上手な鼻のかみ方☆

①口から息を吸い込みます。  
ティッシュを広げ**鼻全体をつつみこむように**押さえましょう。

②片方の鼻の穴をおさえ、**ゆっくり少しづつ**かみます。  
**強くかみすぎないように**しましょう。



③**鼻をつまむように拭き取り**、ティッシュは蓋つきのゴミ箱に捨て、ウイルスが部屋に蔓延しないようにしましょう。かんだ後は手を洗います。  
また、ゴミ箱もきれいに洗って、清潔を保ちましょう。  
まだひとりりで上手にかめない子は吸い取ってあげましょう。

## 体調が悪い時は受診しましょう！

体調に変化があった時に、**早めに受診することで重症化を防ぐことにつながります。**咳・くしゃみ鼻水などの症状がある場合はぜひ受診をお願い致します。

◎医療機関を受診した**結果は速やかに園に電話でご連絡**ください。  
受診時に保育園に通園していることを主治医に伝えて**登園についての判断**をして頂いてください。

◎熱が下がって24時間はご家庭で**安静**にして様子を見てください。  
解熱剤を使用した場合や朝から熱がある場合が**登園はお控え**ください。

◎ご家族（特に保護者の方）で**インフルエンザや胃腸炎などの感染症を発症**した方がいらっしゃる場合は、園に電話でご相談頂いてから登園してください。

感染症の拡大防止にご協力よろしくお願いいたします。