



ほけんだより 2月号



令和元年度
認定こども園さめ保育園
養護教諭 田中かず子

2月3日は節分です。子どもたちの「鬼は外！ 福は内！」の元気な豆まきの声が聞こえてきます。子どもたちの中にあるウイルスや細菌が全て体の外に出ていきますように。そして成長とともに子どもたちが丈夫で健康な体になるように祈っています。

園内インフルエンザ状況

| 10月～1月末日までの分 (疑いも含む) | | |
|-------------------------|---------------|-------|
| ひよこ組 | 4人 | 23.5% |
| ちゅうりっぷ組 | 2人 | 18.2% |
| たんぽぽ組 | 2人 | 18.2% |
| ひまわり組 | 5人 | 41.7% |
| きく組 | 4人 | 28.6% |
| 合計 | 17人 (65人中) | 26.2% |

予防接種は、罹患しない場合もありますが、かかった場合重症化を避けることができます。

1月中旬には八戸市管内ではインフルエンザの警報も落ち着いているとのことですが、空気の乾燥による咳はまだ聞こえています。乾燥したこの時期にさらに暖房機を使うため乾燥度が増します。部屋の湿度を50%～60%にして、肌やのどを乾燥から守りましょう。加湿器もいいですし、洗濯物をかけて湿度をキープするのもいいですね。

感染性胃腸炎 に気をつけて



ノロウイルスやロタウイルスが原因の胃腸炎で、さっきまで元気だったのに、突然顔色が変わり吐気や嘔吐が始まる場合が多く見られます。

嘔吐がひどい場合は水分を与えても吐いてしまいます。症状がおさまるまで消化の良いものを少量ずつ与えましょう。口から水分等摂れない場合は脱水症状になり、かなり危険な状態になります。その時は医療機関への受診をお勧めします。

下痢の症状は、数日前から出る場合もあれば、嘔吐が始まってから出る場合もあります。嘔吐物や便から感染するケースが多いので、薄めた次亜塩素酸の液で消毒し、片付け後は手洗いうがいを必ず行いましょう。

こどもの睡眠 夜更かしが いけない 3つのわけ

1. 睡眠不足になる

遅くまで起きていると、朝寝坊になり、朝食をとる時間がなくなります。



2. 感情コントロールが 困難になる



慢性的な時差ボケ状態が続き、昼の活動が十分に行われないと、イライラしたり攻撃的になるなど、感情のコントロールが困難になってきます。

3. メラトニンの分泌が不足し、 眠りにくくなる



メラトニンは、体を守る抗酸化作用を持つホルモン。簡単に言いますと、病気などに対する抵抗力をつけてくれるホルモンです。

メラトニンは、夜、暗くなると分泌が増えますが、夜更かしをすると、いつも蛍光灯の下にいる状態になるため、分泌が抑えられてしまいます。その結果、ますます夜、眠りにくく、朝、起きにくくなるという悪循環に陥ります。

質の良い睡眠は良いからだといひ心をつくります。「寝る子は(元気に)育つ」まさにその通りですね。