

# 保健だより

2015年1月1日（木）発行

新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひ致します。さて、冬は部屋を暖房するために室内が乾燥し、風邪などの感染症にかかりやすくなります。伝染力の強い病気も多いので、きちんと予防やケアをして寒さに負けずに元気に過ごしましょう。

〒252-0326 相模原市  
南区新戸5195-4  
**サンガこども園**  
電話046-255-0148



## 睡眠は十分とっていますか？

お正月休みはテレビを見たりゲームをしたりと、寝る時間が遅くなっていませんか？睡眠は5歳児で11時間必要といわれています。十分な睡眠は、よく食べることにつながります。骨や身体各部の成長を促す成長ホルモンは、寝ているときに分泌され、従って寝る時間が遅いと、成長ホルモンの出る量が少なくなります。

また、朝寝坊など、子どもの生活リズムの乱れは、日中の脳の働きを鈍くさせます。お正月休みは終わりました。まだまだ休みのリズムを引きずっていませんか？ここでもう一度生活リズムを見直し、元気な顔で登園できるようがんばりましょう。



## インフルエンザに注意しましょう。

### ～ インフルエンザの症状 ～

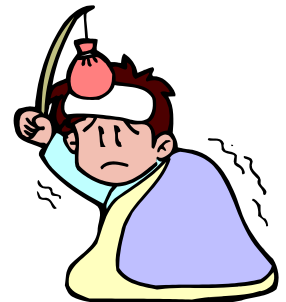
一般的にインフルエンザの症状は、セキ、鼻汁などの風邪の症状と筋肉痛、悪寒、突然の38℃以上の発熱です。

### ～ご家庭での朝の健康観察のポイントは？～

現在、インフルエンザが流行しています。次の点に注意しましょう。朝の体調の目安は、朝食の食欲と活動性（元気）です。それらの症状に加え発熱です。朝の時点で37℃の後半の微熱がある場合や、朝に熱がなくても前の晩、発熱していた場合は注意が必要です。

### ～ 早めに受診しましょう ～

インフルエンザは普通の風邪とは違います。処置が遅れるとインフルエンザ脳症を始め様々な合併症をひきおこし重症化します。早めに医療機関を受診しましょう。



## 乾燥に注意しましょう。

空気が乾燥するとウィルスが増殖します。加湿器を利用したり、室内に洗濯物をほすなどして部屋の乾燥をおさえましょう。しかし、加湿器は連続して使うと湿度が高くなりすぎて、カビを発生させる原因にもなります。こまめに蒸気の出る量を調節したり、部屋の換気をしましょう。

冬は寒さで血液の循環が悪くなりやすく、さらに空気が乾燥していますので、皮膚の表面の水分量は5分の1程度に減少します。そのため皮膚がかさかさしてかゆくなり、くちびるが荒れてきます。

- ① 下着は化学繊維を避け、綿など皮膚にやさしいものにしましょう。
- ② たんぱく質や脂質不足は肌の水分が保てずかさかさの原因になります。バランスの取れた食事を心がけましょう。
- ③ 水分を十分に取らしましょう。