

保健だより

2016年1月1日（金）発行

新年明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします。寒さが身にしみる季節です。例年、お正月明けはインフルエンザなどの流行がありますが、昨年から引き続き相模原市内では感染性胃腸炎（ノロウイルスが原因）が流行しています。ノロウイルスは伝染力が非常に強いウイルスです。手洗い、うがい、消毒で予防をし、寒さに負けずに元気に過ごしましょう。下痢・嘔吐の症状がありましたら大至急医療機関を受診してください。

〒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ます。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。

又、朝寝坊など、子どもの生活リズムの乱れは、日中の大脳の働きを鈍くさせます。お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。



ビタミンCの効果は…

みかん類や緑葉野菜のビタミンCは、風邪の予防や回復にとっても効果があります。でもビタミンCは、体に蓄えられないので毎日食べることが大切です。みかん2個分が成年男女の1日の必要量（50mg程度）の目安です。

～ 具体的な効果 ～

- (1) 風邪のウイルスに直接働きかけ、ウイルスの働きや増殖を抑えます…
- (2) ウイルスに対する抵抗力をつけます。
- (3) ウイルスに壊された体の細胞の修復、再生を促進します。

～ ビタミンCが不足すると… ～

風邪のウイルスが体に侵入しやすくなり、こじれて長引くこともあります。栄養はバランスよくとることによって、お互いの力を発揮しあい健康な体をつくってくれます。旬の食品を、色々組み合わせて食べることが大切です。

中耳炎にご注意！

保育園の子どもたちは少々鼻汁ぐらいものともせず、毎日元気に飛び回っています。鼻汁がなかなかおらない時や繰り返す時は、昔と違って「菌」の耐性が強くなっていたり、アレルギーによる場合もありますので必ず医療機関を受診して下さい。

鼻汁から中耳炎になることがあります。急性中耳炎は痛がりますが、滲出性中耳炎は痛みがないので気づきません。どちらにしても鼻をなおさなければ、中耳炎もなおりにくいと言われています。難聴になることもあり、子どもの心理面や日常生活に大きな影響をもたらしますので、完治するまでしっかり治療しましょう。

