

# 保健だより

2018年1月1日（月）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。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。

又、今後インフルエンザなどが大きく流行するようでしたら、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しましょう。

## 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。

## 冬は空気が乾燥しています。

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。

## 中耳炎にご注意！

保育園の子どもたちは少々の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。急性中耳炎は痛みますが、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。

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

