



# ほけんだより



**鼻水・痰がらみの咳・発熱のお子さんが7月中旬より急増しています。**

あひるぐみから始まり、ペンぎんぐみに移行し、今は兄弟児クラスにとほぼ全クラスに広がりが見られます。RS ウィルス感染症との診断を受けているお子さんは今のところいませんが、熱が下がっても数日後に上がり、熱が下がった後の咳が長引いたり、食事が食べられない、嘔吐下痢を伴うお子さんもみられます。すでに保健所には報告・相談をしておりますが、今地域で流行している風邪は飛沫感染・接触感染であり、手洗いとアルコール消毒をこまめに行うようにいられていますので、ご家庭内でも引き続き行っていただけますようよろしくお願いします。

風邪等のウィルスには効く薬がないので、早い回復のためには症状別のケア(鼻水の吸引等)と治療に加え、安静に過ごすことが大切です。元気になるまでに1週間ほどかかっているお子さんがみられており、くれぐれも無理して登園されることがないようにお願いします。

新規発症は今も見られており、感染拡大予防のため、お熱はなくても鼻水・咳がひどい場合は早めにお呼び出しさせていただきますのでご了解ください。

小さな子どもは、わずかな水でおぼれます！



好奇心で洗濯機の中をのぞいて

水の事故は海やプールで起こるとは限りません。水の事故のうち1才代の約9割、2~4才代までの約5割は家の中で起きています。小さな子どもは足腰がしっかりしておらず、体のバランスをとることが下手なので、顔が水につかったときにすぐに体勢をなおすことができません。そのため、**鼻と口を覆うだけの水があれば数cmの水位でもおぼれてしまいます。**

水の事故は浴室、トイレ、洗濯機、洗面器の水、ペットの水槽などで起こります。家の中での事故防止を徹底しましょう。

戸外での水の事故が増えるのは、行動が活発になる3歳頃からです。子どもから絶対に目を離さないようにしましょう。



パパやママが自分の頭を洗っているときに



浴槽の残し湯で



家庭用のビニールプールの中で

## ●●7月の感染症(健康状況)●●

- 突発性発疹 ... 1名
- 水痘 ... 1名
- 発熱 ... 40名
- 咳・鼻水 ... 30名





## 生活リズムを整えよう



### 1. 「寝る子は育つ」は本当です

昔から「寝る子は育つ」と言われています。寝ることによって、からだや脳を休ませ疲労を回復したり、「記憶」や「感情」を整理して、翌日の活動に向けて、身体と心(脳)の準備ができます。子どもの発達に欠かせない「成長ホルモン」は、睡眠の深い眠りの時に分泌されます。子どもが健やかに育つためには規則正しい生活リズムを身に着けることが大切です。



### 2. もしかして睡眠不足が原因かも

夜遅くまで起きていると十分な睡眠がとれないため、午前中はボーっとして元気に遊べません。体内時計のずれが大きくなって心や身体に様々な不調が出てきます。



### 3. 生活リズムを整えるためのポイント

#### ①まずは早起き

朝は決まった時間に起きましょう。

#### ②太陽の光を浴びよう

心を穏やかにするセロトニンの働きが高まります。

#### ③朝ご飯を食べよう

脳が活性化し、やる気と集中力UPします。



#### ④体を使って遊ぼう

昼間に体を動かせば、夜はねむくなります。たっぷり体を動かしましょう。

#### ⑤寝る準備をしよう

毎日同じことを繰り返すことで「もう寝る時間だ」という意識が高まります。

#### ⑥決まった時間に寝よう

夜も決まった時間に寝るようにしましょう。部屋の電気を暗くして、静かな環境を整えましょう。



## 8月7日は鼻の日です。鼻を大切にしましょう♡

正しく鼻をかむことが大切な理由(鼻は耳やのどにつながっています。)

子どもは鼻の粘膜が敏感で、大人に比べて鼻の中も狭いので、鼻水や鼻の粘膜の腫れで、すぐに鼻がつまります。

小さいお子様は鼻をうまくかむことができないので、鼻をすすすることで鼻の中にたまった鼻水をのどに吸い込むことで取り除こうとします。

#### ★正しく鼻をかむことで…

- ・蓄膿症が治りやすくなります
- ・中耳炎になりにくくなります。
- ・鼻汁がのどに落ちることをへらすので、気管支炎や肺炎になりにくくなります。