



# ほけんだより 1月



平成31年1月4日発行  
軽野保育園

あけましておめでとうございます。新しい1年がスタートしました。もう今年の目標は立てましたか？『風邪をひかない！』『手洗い、うがいを習慣にする』などの健康についての目標もたててみてはいかがでしょうか？  
皆が心身ともに健康で過ごせますように。本年もよろしくお願いたします。

## RSウイルス感染症

毎年、寒い時期に流行る呼吸器感染症です。1歳までに50%、2歳までにほぼ100%の乳児が感染しますが、終生免疫はないため、その後も再感染を繰り返します。生後6ヵ月以下の乳児は重症化して入院する場合もあり、特に注意が必要です。家族内にかぜ症状がある場合は、全員でマスクを着用して予防しましょう



年末年始で就寝時間が遅くなり、生活リズムが乱れていませんか？子どもたちが元気に過ごせるようリズムを整えていきましょう。

## 早寝のためにできること

### ① まずは早起きから

遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

### ② 朝の光でスタート!

カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

### ③ 日中にしっかりあそぶ

体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

### ④ 午睡は15時半までに

家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。

### ⑤ お風呂はぬるめに

熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

### ⑥ 入眠前の習慣づけを

毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



## 冬の室温管理について

部屋の中を温め過ぎると、空気が乾燥し、具合の悪くなる子が出てきます。設定温度は18~20℃を目安に、なるべく足元を中心に温め、上半身は温め過ぎないようにしましょう。また、1時間に1回は窓を開けて空気の入れ替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ一杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります



怪我をした時、体調が悪くなった時などに、担任の先生とともに事務所を訪れる子ども達。年齢に応じた対応をしていますが、少し大きいクラスの子どもには、なるべく自分で今の状況を伝えてもらえるように気を付けています。

お腹が痛い、どこがどんな風に痛いのか、グルグルなのかチクチクなのか・・・ずっと痛いのか、時々痛いのか。「ここらへんがぎゅっと痛い」

- など、その子なりの返答をしてくれます。
- 自分の体のことを、自分の言葉で誰かに伝えられることはとても大切なことだと思います。
- そのことが、自分自身を大切にすること。

誰かを大切に想うこと・・・につなげていくのではないかと思います。

看護師 野崎 幸子

