



保健だより
令和2年1月1日
No. 3

あけましておめでとうございます。新しい年が始まりました。今年も元気に健康に過ごせるように、食事、運動、睡眠のバランスを大切に病気に負けない体づくりを心掛けましょう。また、冬に流行る感染症を予防するために、うがい・手洗いをし、お部屋の温度や湿度調整、換気にも気を配りながら過ごしていきましょう。

児童発達支援事業所
ケ・セラ



生活リズムを整えましょう

新年度、環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

早寝早起きを心がけましょう

夜は9時頃までには寝るようにし、朝は7時頃には起きるようにがんばりましょう。十分な睡眠は「日中の疲れを取る」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。



朝ごはんをきちんと食べましょう

朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。



朝、家で排便をしてきましょう

朝ごはんを食べると、腸の働きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしても慌ただしくなりがちですが、十分なトイレタイムを取れるよう、家族全員で朝の生活を見直しましょう。



●●インフルエンザ●●



咳やくしゃみなどによって感染し広がる病気で、毎年多くの感染者が出ます。悪寒、急な発熱、関節痛に続き、下痢、嘔吐、咳、くしゃみ、喉の痛みなどの症状が見られます。放っておくと周りへの感染を広げるだけでなく、合併症の危険も伴うので、インフルエンザの症状がなと思ったら医療機関で診てもらいましょう。



インフルエンザになってしまったら...

まずは医療機関にかかり、インフルエンザかどうか診断してもらいましょう。高熱や下痢が続くと脱水症状を起こしやすくなるので、こまめな水分補給が大切です。感染力が強いため、発症した後5日を経過し、かつ、熱が引いてからも3日間は登園を控え、しっかりと自宅療養しましょう。



だいじょうぶ?

鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりをほうっておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、他の病気の原因になることもあります。鼻水・鼻づまりが気になったら、早めに病院を受診しましょう。

そして家庭では、鼻水が出たら拭く、鼻が詰まったらかむ、という生活習慣が身につくよう、繰り返し伝えていきましょう。



室温管理 換気

部屋の中を温めすぎると、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を入れ換えを行い、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。