

ほけんだより

4月号



十分な睡眠時間を確保しましょう！

～早寝早起きの実践を～

新年度を迎え、子ども達の生活リズムは整っていますか？

保育園に登園する関係で、朝起きる時間はある程度決まっているかと思います。

しかし、夜寝る時間はどうでしょうか？ 遅くなってしまうと睡眠時間が不足しがちになります。生活リズムを見直し、早寝早起きで十分な睡眠が取れるようにしましょう。

お子さんの睡眠時間は足りていますか？

お子さんは、だいたい1日何時間くらいの睡眠時間がとれていますか？

保育園に通っているお子さんは、登園する時間があるため、朝起きる時間はおのずと決まってしまう。そうすると、遅く寝ていればいるほど、睡眠時間がどんどん短くなります。

こうした状態が続くと、寝不足でイライラしたり、機嫌が悪かったり、体調を崩しやすくなります。お子さんの睡眠時間を十分確保できるように生活を見直してみましょう。



考えよう！ 睡眠の大切さと夜の光



現代には、スマートフォンやテレビ、タブレット端末等いろいろなメディアがあります。子どもから大人まで、こうしたメディアを使って、ゲームをしたり、動画を見たりしています。特に夜にこうしたものを見ていると、強い光を浴び、脳も興奮状態になるため、眠りにつく準備が整いません。質の良い眠りを得るためにも、夜の光を抑えるようにしましょう。そして、早起きをしてしっかり朝の光を浴びましょう。

引用参考文献：少年新聞社「ほけんニュース」第386号

鼻水のおはなし

季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、発熱、喉の痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で診てもらいましょう。

《どうして鼻水が出るの？》

鼻水は身体を守るために必要な物で、鼻や喉に付いたウイルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。



《小さい子はこまめに吸い取って！》

まだ上手に鼻をかめない子は、ティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻水吸い器などを使って吸い取ってあげたりしましょう。また頻繁に鼻水を拭いていると、鼻の下の皮膚が赤くただれてくるので、その場合はワセリンなどを塗ってあげましょう。

アレルギー性鼻炎は乳幼児期にはじまるといわれていますが、3歳位になるまでは、なかなか診断されないことも多く、症状を完全に抑えることが難しいという厄介な病気です。鼻の症状が続く時には、耳鼻科を受診しましょう。乳幼児期は上手に鼻をかめないのも、耳鼻科で鼻を吸ってもらっても良いでしょう。