



2月 保健だよ!

H30.1.31
幸輪保育園

1月はインフルエンザA・B、プール熱、肺炎、発熱、嘔吐、咳などのお休みがありました。市内の小学校ではインフルエンザによる学級閉鎖などが出てきているようです。まだまだ寒い日が続きます。油断はできません! 予防として手洗いを必ず行うように声かけをしています。

予防をしても病気になってしまうこともあります。子ども達の様子にいつもと違った所がないか、毎朝、確認をして登園してください。何かありましたら、必ず保育士にお知らせください。



* うつ伏せ寝はやめよう *

うつ伏せ寝はあおむけ寝に比べて、乳幼児突然死症候群(SIDS)の発生率が高いようです。呼吸中枢の発達が未熟な乳幼児がうつ伏せ寝で寝た場合、深い眠りに入るなどが原因で、眠りからさめにくくなるためではないかと考えられています。医学上の理由で、うつ伏せ寝を勧められている以外、あおむけに寝かせましょう。

保育園でうつ伏せ寝で寝ている場合は、午睡の部屋にいる保育士があおむけにするように気が付いています。

** 大切な自律神経の働き **

交感神経と副交感神経という2つの自律神経は、丈夫な体作りに大きな役目を果たしています。自律神経がバランスよく活発に働くことで、免疫力アップや精神的な安定が図れ、危険察知能力も高くなるといわれています。

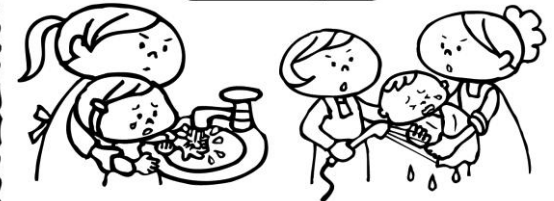
自律神経の働くを良くするには、毎日の規則正しくメリハリのある生活をするのが大切です。例えば、1日のうちの数時間は、外に出てしっかり寒さを感じることで、体を温めようとす自律神経が頑張っ働きます。また、外で活発に遊ぶと、心拍数も上がり、血の巡りも良くなって体温も上がっていきます。それを調節しようとして、また自律神経が働きます。体に備わっている本来の働きをしっかり経験することで、自律神経の働きは強くなりますし、丈夫な体になることにつながります。昼間の活動中は主に交感神経が、夜の睡眠中は主に副交感神経が働いています。不規則な生活は、体がどちらの神経を働かせるべきか迷って、どちらも活発に働かなくなってしまう、不安定な体調になってしまうようです。目に見えない自律神経をはぐくむのも、大人の大切な役割といえますね。



低温やけどに注意

ホットカーベットや使い捨てカイロに長時間ふれることで起こる「低温やけど」が増えています。痛みを感じにくく、重症化しやすいのが特徴。肌が赤くなり子どもが痛がゆく感じていたら要注意。

応急処置



痛みが和らぐまで流水で冷やす。最低20分くらいは冷やし続け、その後病院へ。

広範囲のやけどは、冷水でぬらしたシーツなどで全身を覆い、シャワーをかける。その後病院へ。

油断できない かせ

かせは年齢が低いほど、中耳炎や気管支炎、肺炎などを起こしやすくなります。気管の弱いお子さんの場合は、のどがゼーゼーしたり、長引いたりする傾向があります。早めに診察を受けましょう。

冬のかぜによくある特徴

- せき・鼻水・のどの炎症・発熱 → 呼吸器系にくるかせ
- 下痢・おう吐 → 消化器系にくるかせ
- 両方の症状 → インフルエンザの疑い

