

ほけんだより1月号

新しい一年がスタートしました。2025年はどんな年になるのでしょうか。

今年も元気に過ごすために、食事・運動・睡眠のバランスを大切にしていきましょう。皆様が心身ともに健康に過ごせますようお願いしております。

高熱に注意!!

溶連菌感染症

突然高熱の出る、非常に感染力の強い病気です。

下記の症状がみられたら、早めに受診しましょう。

- 突然高熱が出て、喉が腫れて痛みがでる
- 全身に発しんが出る
- 下にイチゴ状の赤いブツブツが出る
- 嘔吐、頭痛が起こる

症状が落ち着いたからと薬をやめると、腎炎などになる危険が。医師の指示通り最後まで



不調の原因は「睡眠」かも?!

毎朝ぐずってなかなか起きない、毎晩なかなか寝てくれない、便秘がひどいなど、子どものさまざまな不調は、睡眠の量や質の問題と関連している可能性があります。成長中の子どもにとって、睡眠はとても大切です。子どもがぐつぐつと眠れるように、毎日の生活をみなおしてみませんか。

子どもの理想の睡眠時間

年齢(月齢)	夜間睡眠時間	昼間睡眠時間
6ヶ月	11時間	3時間15分
9ヶ月	11時間15分	2時間45分
12ヶ月	11時間30分	2時間15分
18ヶ月	11時間30分	2時間
2歳	11時間30分	1時間30分
3歳	10時間45分	1時間15分



子どもが吐いたら...

ここを確認!

- おなかを痛がったり、下痢をしていないか?
- 食べ過ぎや飲み過ぎはなかったか?
- 吐く前に食べたものは何だったか?
- 吐く前に頭やお腹を打っていないか?
- 熱はないか?



何度も吐き続けるときは...

- 食べ物や、飲み物を与えず安静にする
- 吐いたものが器官に入らないように、上体を起こすか、顔を横に向けて寝かせる

吐気が治ったら...

- さゆや麦茶、野菜スープなどを一口ずつゆっくり飲ませる



冬の健康

ウイルスは体の中に入らないと何も出来ないただの物質です。まずは体の中に入れないことが大切です。しかし入ってしまったら「免疫」が助けてくれます。ウイルスと戦う中で「抗体」を作り出し攻撃をして体を守ってくれます。十分な睡眠とバランスの良い食事では免疫は強くなりますよ。

3つの首を温める

「首・手首・足首」を温めると効果的に体温が上がります。



1時間に1回、換気しよう

閉めきった部屋はウイルスや細菌が増えています。換気を適宜していきましょう。

バランスよく食べよう

栄養が足りていないと病気と戦えません。好き嫌いせずによく食べるのが免疫力アップの秘訣です。

