




令和4年2月 病児・病後児保育室「いよっこすまいる」

感染症やかぜの流行が心配される時期です。引き続き規則正しい生活と、手洗いやうがい、室内の湿度を保ち換気する、人ごみを避けるなどの予防が大切です。免疫力を低下させないためにも、よく食べよく寝て、元気にすごせるようにしましょう。

子どもの花粉症とは・・・

花粉症は花粉が原因となって起こるアレルギー疾患のひとつです。花粉症の症状は かぜの症状にも似ているので、症状に応じて早めに受診しましょう。

	かぜなど	花粉症・アレルギー反応
症状	<ul style="list-style-type: none"> ★ 眠い ★ だるい ★ 集中力がなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ★ 熱はない ★ 鼻水は透明サラサラ ★ 目や鼻がかゆい ★ 1週間以上続く
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 熱がでる ・ 鼻水が黄色く変化していく ※免疫が働いた白血球の影響 ・ かゆみはほとんどない ・ 1週間ほどで回復 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 日常で花粉を避ける (マスク・メガネ・掃除) ・ うがい、手洗い、食事、アレルギー反応を抑える薬、点眼薬など
治療・対応	<ul style="list-style-type: none"> ・ 安静（発熱時） ・ 症状緩和の対象療法 	



こんな病気が見られます。

- ◆細菌性腸炎
- ◆ウイルス性胃腸炎
- ◆中耳炎
- ◆上気道炎症状

寒いとおしっこが近い

寒くなるとトイレの回数が増えます。人間は体の中にある水分を同じ量に保つために、普段から汗とおしっこで調節していますが、冬場は汗をかかなくなるので、体の中にある余分な水分を出すために、おしっこの量が増えるのです。出かけるときは、トイレの場所を確認しておくで安心ですね。



冬のスキンケア

- ◆ 手を濡れたままにしておくと、しもやけやあかぎれになることがあります。手洗いはしっかりと水分をふき取って。就寝時のハンドクリーム使用も。サイズの合う手袋や靴下を身につけることも予防につながります。ビタミンEを含む食品(ニラ・かぼちゃ・ほうれん草・卵など)を十分に取らしましょう。
- ◆ お風呂も有効。赤ちゃんや子どもは皮膚が薄いため、大人にとっての「ちょっと熱めの湯」では熱すぎます。熱すぎるお湯に長時間浸かると、皮膚表面の脂が洗い流されて乾燥しやすくなり、かゆみの原因にもなります。38度～40度が適温です。湯船に入っている時間は長くても10～15分くらいにしましょう。



病児・病後児保育室「すまいる」の利用について

登録当日の利用はできませんので、必ず**利用の前日まで**に市役所・子育て支援課の窓口にて登録を済ませていただきますようお願いいたします。これは、お子さまを安全かつスムーズにお預かりするため、またお子さまについて少しでも多く情報をいただき準備するためのものです。ご理解・ご協力をお願いいたします。

- ※ 除去食希望のお子さまは、「アレルギー除去食に関する連絡書」が必要です。
- ※ 利用の予約は、病院の受診後であれば当日でも出来ます。ご不明な点があれば、すまいるまでご連絡ください。

※ **3月1日(火)から令和4年度登録受付開始です。**

睡眠

睡眠が大切な理由

「人生の 1/3 は睡眠」と言われているように、人間は毎日 8 時間程度を睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の 10 時から 2 時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。

睡眠リズムを整えるコツ

睡眠リズムを整えるには「遅くとも 22 時までには寝かせる」「朝、太陽の光を浴びさせる」「21 時以降はテレビやスマホなどは見せない」「適度な運動をさせる」などが効果的。

睡眠が足りないと…

食欲がなくなる、集中力がなく一日中ぼーっとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌…と、生活リズムの崩れを招きます。また、睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。



乳幼児の睡眠時間は 10~13 時間程度が理想

厚生労働省の調査では、日本の 3 歳未満の子の睡眠時間は、平均 11.6 時間と世界で最も短いと報告されています。理想は 1~3 歳では 11~13 時間、6 歳までは 10~11 時間(昼寝を含む)とされています。