

ほけんだより

暑かった夏が過ぎて、過ごしやすい季節になりました。天気の良い日には、散歩を楽しんだり、運動会に向けての練習も頑張っています。朝・夕の気温差が激しい時期ですので、衣服の調節が出来るように着替えの用意をお願いします。また、冬に向けて様々な感染症が流行ってきますので、体調管理に十分気をつけて保育を行っていきたいと思います。よろしくお願いします。

★薄着の習慣は秋から★

肌寒くなってくると、つい子供に厚着をさせたくりますが、子供は、意外と寒さに強いものです。冬に向けて体温調節機能を強化して、丈夫な皮膚を作っていきます。また、薄着は運動能力の発達を促すとも言われています。

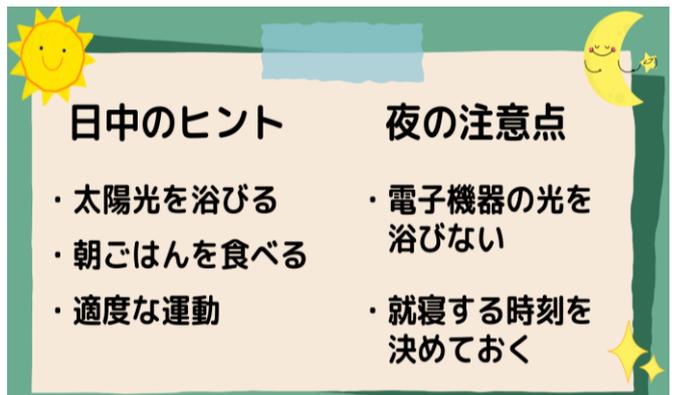
【大人より遅く、大人より一枚少なく】

大人が長袖を着ようと思ったとき、子供が長袖を着るのを少し遅らせる、大人が重ね着したいとき、子供は一枚少なく着せる。こうしていくと自然と薄着が習慣化していきます。



●10月9日は、熟睡の日●

子供たちの健康と成長には、十分な睡眠は欠かせません。2歳までは、**11～14時間**、3歳から5歳では、**11～13時間**が目安とされています。また、**ヒトの体内時計は、2歳までに、ほぼ完成**するといわれているので、お子さんたちに良い睡眠リズムを作ってあげましょう。



☆子供の咳が出る時☆

感染症、喘息、アレルギー性鼻炎、心因性など咳が出る原因は様々ですので、まずは、よく子供の咳を観察してみましょう。

- ① 乾いた咳 (コンコン・ケホケホ・ケンケン)
- ② 痰絡みの咳 (ゲホゲホ・ゴホンゴホン)
- ③ 時間帯 (朝・日中・就寝時・起床後)
- ④ 持続性 (何回位続くのか・頻度はどの位か)
- ⑤ 状況 (運動後・飲食時・安静にしても出るのか・発熱、鼻水などの他症状があるか)

1回の咳で、約2キロカロリー消費すると言われていますので、咳で眠れなかった日は、かなりの体力を消耗しています。上体を少し起こす・部屋の加湿・水分補給をしましょう。

◎クループ症候群について◎

オットセイの鳴き声のような咳症状が、**息を吸う時**に出現する病気の総称である。インフルエンザ・RSウイルスなど様々なウイルスにより引き起こされ、6ヶ月～2歳を中心に小学生になるまで繰り返す子も少なくない。

夜間に症状が憎悪することが多い。

●咳の動画を撮影して受診した方が良い●

