ほけんだより

2022年1月

2022年を迎えました。新しい年も、皆さまが健康で元気にお過ごしになられるようお祈り申し上げます。

千代田区子ども支援課　徳永りべか

冬は体調を崩しやすい季節です

具合が悪い時はお家で休ませましょう

●下痢やおう吐、いつもと機嫌が違う等、お子様の状態がよくない時はお家で休ませましょう。
●子どもは自分の体調の悪さを伝えることが難しいため、大人が子どもの状態をよく観察しましょう。

病院を受診しましょう

●必要に応じて医療機関を受診しましょう。
●意識がない、けいれんを起こした等の症状の場合は救急車を要請しましょう。

手洗いをしましょう

●排泄物やおう吐の処理後は、必ず手洗いをしましょう。
●感染は、手から手、人から人が多いといわれています。
せっけん・流水による手洗いが一番の感染予防行動です。

おう吐・下痢のときの食事

※甘いもの・みかんなどの柑橘系・油分・牛乳・ヨーグルト等の脂肪分の多いものは、控えましょう。

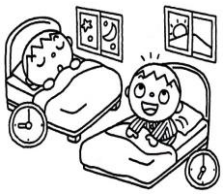
※乳児に関しては母乳を与えても問題ないといわれています。（ミルク）

脱水に注意しましょう

●脱水状態に陥らないようこまめに水分を補給しましょう。
●下痢時や軟便などの症状があるときは、柔らかいうどん、おかゆなどの食べ物が最適です。

一人一人が感染症予防対策を意識することで、感染拡大を防ぐことができます。
みんなはひとりのために！ひとりはみんなのために！

～生活リズムを整えましょう～



子どもの生活リズムを整えると、情緒が安定し、病気にかかりにくい体になるといわれています。
ついつい大人と一緒の生活になってしまいがちですが、お子さまの生活リズムを整えることを心がけましょう。

①夜は早めに寝ましょう。

生活リズムを整えるために大切な役割を持つ体内時計は、朝日の光を浴びることでリセットされます。
決まった時間に起きる習慣をつけることで、生活リズムが整いやすくなります。
夜間、睡眠中に分泌が活発になるホルモンは、子どもの成長発達に大きく影響します。
22:00～2:00 が成長ホルモン分泌のゴールデンタイムと言われています。
この時間帯にぐっすり眠れるように、睡眠時間を調節しましょう

②子どもの生活リズムを優先しましょう！

最近では、大人の生活リズムに合わせて生活している子どもが多く、眠りにつく時間が遅くなってしまったり、朝ご飯を食べなかったりするケースも増えています。成長、発達において重要な乳幼児期、生活リズムをできるかぎり子どもに合わせてあげることが大切です。

③3食のごはんをしっかり食べましょう。

特に朝ごはんをしっかり食べることが大切です。朝しっかりエネルギーを補給することで、
日中の活動が活発になり、気持ちを落ち着かせるホルモンのセロトニンが分泌されます。

④テレビやスマートフォン、タブレットの見すぎには気をつけましょう！

IT 機器が発するブルーライトは、睡眠に欠かせないメラトニンの分泌を抑制します。
眠る前にテレビやスマートフォンを見ると、ブルーライトが影響してメラトニンの分泌が低下し
眠れなくなり、質の良くない睡眠や寝不足に陥ってしまいます。

⑤天候による、体調の変化に気をつけましょう！

天候によっても子どもの生活リズムは変化します。温度や湿度が高い日は特に体調を崩しやすく、
生活リズムも崩れがちです。天候の変化も気にかけ、子どもの様子を見ていきましょう。

⑥就寝前の環境づくりや、習慣を作りましょう。

眠るときの部屋の明るさや室温、音などの環境を見直してみましょう。
就寝前の習慣を同じ流れにすると、寝るための心の準備をすることにつながります。
眠りにつく1時間前くらいから、少しずつ環境を整えていき、
自然に眠りにつけるよう促していくことをおすすめします。