



ほけんだより

2023年1月



2023年を迎えました。新しい年も、みなさまが健康で元気にお過ごしになれますように。

体調を崩しやすい時期ですので、これからも気を付けて生活しましょう。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体を休ませましょう

- 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・下痢のときの食事に気を付けましょう

- 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！



現在、流行している主な感染症

感染性胃腸炎

ウイルス性のものが多く「**おなかの風邪**」と言われることがあり、他の方にも**感染する可能性**があります。おう吐・下痢などの症状がありましたら、**受診**をしましょう。

普通に食事ができ、下痢やおう吐症状が良くなるまで自宅過ごし、体を休めましょう。

インフルエンザ

東京都感染症情報センターから、インフルエンザウイルス感染症の報告数が**増加**していると発表されています。

新型コロナウイルス感染症と似ている症状があるため、症状がありましたら必ず受診をしましょう。

※**登園基準がありますのでご確認ください。**

～生活リズムを整えよう～

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に生活になってしまいがちですが、子どもの生活リズムを整えることを心がけましょう。

夜は早めに寝ましょう。

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。

子どもの生活リズムを優先しましょう。

大人の生活リズムに合わせて生活してしまうことがあると思いますが、乳幼児期は子どもの成長、発達において重要な時期です。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。

3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。朝に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。

テレビやスマートフォン、タブレットの見すぎに気をつけましょう。

眠る前にテレビやスマートフォンを見ると、メラトニンの分泌が低下し眠れなくなり、質の良くない睡眠になるといわれています。

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。

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、音などの環境を整え、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時間前から、少しずつ環境を整えていきましょう。

