

ほけんたより

2021年 2月号 太陽の子保育園

緊急事態宣言が出て、我慢することや、不安になることが多いですが、寒空の中、元気に遊ぶ子供たちの笑顔をみると、こちらも笑顔になれます。子どもたちの笑顔を見れることに感謝しながら、がんばっていこうと思います。



“笑う”だけで、
心もからだも元気アップ↑

私たちのからだは、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。でも、だいじょうぶ。そんな病気のもとを、ナチュラルキラー細胞という免疫力が退治してくれています。

ナチュラルキラー細胞を元気にするには、私たちの“笑い”。反対に悲しみやストレスを受け取ると、元気をなくします。



“笑う”と他にもいろいろないいことが

脳の働きがよくなる 血液の流れがよくなる

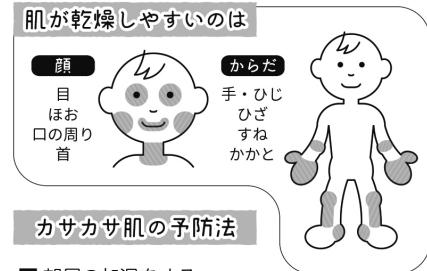
自律神経のバランスがよくなる

ストレスの解消になる 幸福感がアップする

大笑いしなくとも、笑顔だけ 効果はあるそうです

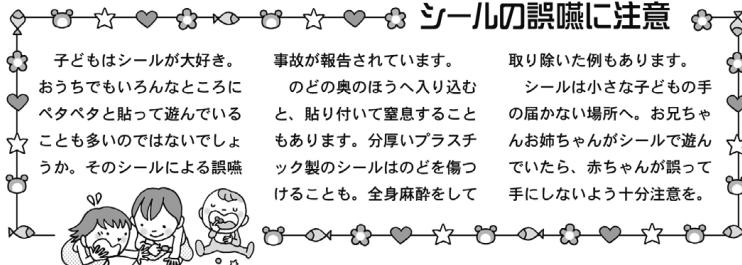


肌のトラブルを予防する 8つのポイント



カサカサ肌の予防法

- 部屋の加湿をする
 - 熱いお風呂や長湯は水分をうばうので×
 - 石けんは皮脂膜を落とし過ぎない「弱酸性」を
 - お風呂でゴシゴシこすらず、泡で優しく洗う
 - お風呂から上がったら、すぐに水分を押さえるようにふきとる
 - クリームなどで早めに保湿
 - 十分な睡眠をとる
 - 栄養バランスのとれた食事をとる
- 新陳代謝をよくするため



シールの誤嚥に注意

子どもはシールが大好き。おうちでもいろんなところにベタベタと貼って遊んでいることが多いのではないか。そのシールによる誤嚥

事故が報告されています。

のどの奥のほうへ入り込むと、貼り付いて窒息することもあります。分厚いプラスチック製のシールはのどを傷つけることも。全身麻酔をして取り除いた例もあります。

シールは小さな子どもの手の届かない場所へ。お兄ちゃんお姉ちゃんがシールで遊んでいたら、赤ちゃんが誤って手にしないよう十分注意を。

節分と言えば豆まきですね。1年の無病息災を願ってまく豆ですが、思わぬトラブルを招くことがあります。

小さい子どもは、かみ碎いたり飲み込んだりする力が不十分なため、豆が気道に入りやすく、肺炎を起こすこともあります。また、気道が狭いので窒息した例もあります。

消費者庁は……

3歳頃までは豆やナツツ類を食べさせない

3歳以上の幼児は食べることに集中させ、よくかみ碎くように

と呼びかけています。豆まきをした後は、子どもが拾った豆を口に入れてしまう場合があります。後片付けもしっかり気をつけたいですね。

冬に気をつけたい

感染性胃腸炎

感染拡大を防止せよ！

感染性胃腸炎とは

症状

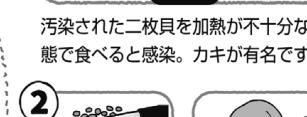
主に嘔吐・下痢・腹痛などを起こします。年間を通して見られます、冬季に特に流行します。

原因菌

ノロウイルス、腸管出血性大腸菌（O157）、サルモネラ属菌、カンピロバクター、ウェルシュ菌、セレウス菌など

感染力

たとえば、感染性胃腸炎の代表的な原因菌であるノロウイルスはとても強い感染力を持っています。感染した人の便や嘔吐物1グラムあたり100万～10億個ものウイルスが含まれている上、少量で人に感染してしまいます。



おねしょについて



赤ちゃんの頃から5歳までのおねしょは、成長過程のものと考えます。

5歳をすぎても、月1回以上のおねしょが3か月以上続くことを、「夜尿症」といって区別しています。

なんで夜尿症になるの？？

夜寝ている間の尿量が膀胱（ぼうこう）に貯められる尿量より多いと、夜尿症につながります。

夜尿症は、①睡眠中に膀胱がいっぱいになっても、尿意で目をさますことができないという覚醒障害を基礎としています。この覚醒障害に加えて、②膀胱の働きが未熟である（膀胱の容量が小さい、ある程度膀胱に尿が溜まると膀胱が勝手に収縮してしまうなど）、③夜間尿量が異常に多い（夜間多尿）、などいくつかの夜間排尿抑制機構のうちではない）が複合して発生します。



5歳以上の子どもの場合、「恥ずかしい」という思いがあったり、布団を洗濯するお母さんを見て、「後ろめたい」気持ちになったり。親御さんも、そんな子どもの気持ちに、心を痛めたり・・・

夜尿症（おねしょ）は、お子様の性格やご家族の育て方とは関係がありませ

