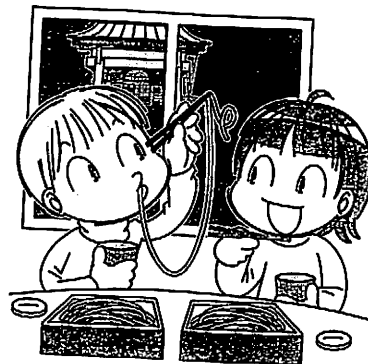


# ほけんたより 12月

太陽の子保育園平成19年12月

今年のカレンダーも最後の1枚となりました。12月は1年を締めくくるとともに、新年を迎える準備の月でもあります。毎年この時期になると、かぜをひく人が多くなってきます。かぜの予防はひとり一人の心がけが大事です。食事は好き嫌いせず、睡眠はよくとり、うがいと手洗いを忘れずに過ごしましょう。



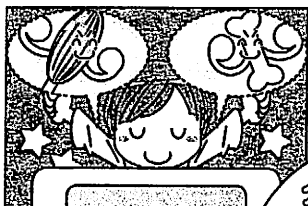
12月ズバリ  
0歳児健康診断  
12月18日(火)  
12:30~



## ☆十分睡眠をとりまよう☆

睡眠中に出る成長ホルモンは、筋肉や骨を成長させます。食事や運動ももちろん大事ですが、このホルモンこそがからだを育てるのです。これは「熟睡中」にたくさん出ます。

大人の睡眠時間にあわせず、十分な睡眠で、子どもを育ててください。



## ✪手あらいを習慣に!✪

ある実験では、手あらいを30秒することで、手についた菌が100分の1に減ったそうです。逆にいえば、手洗いをしていない手には、した手の100倍、菌がいるということになります。

30秒 → 1/100



水が冷たい季節になりましたが、かぜ予防のために、手洗いを習慣にさせましょう。

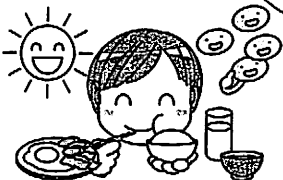
冬休みは生活習慣を見直すチャンスです!

## いかり朝ごはん

脳のエネルギーになるのは、ブドウ糖という成分です。

このブドウ糖、からだの中に、あまり蓄えられません。だから、朝ごはんを食べないと、エネルギー不足のため、集中力や記憶力が高まりません。

しっかり朝ごはんを食べ、エネルギー満タンで、子どもを送り出してください!



## 健康な生活のために



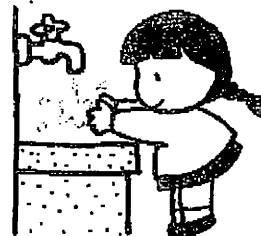
例えば「ゲームやテレビの時間をきめる」「おはよう」「おやすみ」「いただきます」などのあいさつをする」「食事のときはテレビを消す」など、正しい生活習慣のための決まりごとを作りましょう! きちんと守って、家族が健やかに暮らせるといいですね。

## 感染性胃腸炎 (ウイルス性胃腸炎)

ウイルスが胃腸に感染して、嘔吐や下痢、発熱をひき起こします。俗に『おなかのかぜ』といわれています。嘔吐から始まり下痢は水様性の、つぶつぶの混じった消化不良便です。脱水症状がすすめば元気がなくなりぐったりしてきて、尿の出が悪くなります。とくに乳幼児は、脱水症の進行に注意し、ぐったりするようなら、早めに受診しましょう。下痢がおさまってきたら、おかゆやうどんなど消化のよいものを摂取します。

## ノロウイルスによる胃腸炎

例年、初冬から冬にかけて流行し、嘔吐・下痢・発熱を伴います。嘔吐が半日~1日続き、ついで水様性下痢が1~3日続きます。発熱はあっても1日程度です。年長児では嘔吐が主体のようです。ときに集団での流行がみられます。潜伏期は48時間です。



## ロタウイルスによる胃腸炎

(乳児嘔吐下痢症) 白っぽい色の下痢便を特徴とする急性の病気で、冬から春先にかけて流行します。突然の激しい嘔吐で始まり発熱を伴います。嘔吐は1~2日続き、やがて米のとぎ汁のような水様性の白っぽい下痢をするようになります。熱と嘔吐は1~2日で治ります。下痢は2~3日後に黄色がかかった色になり、5~7日後に普通の便にもどります。また嘔吐がおさまらないうちに激しい下痢がはじまるので、脱水症状が急に進行することがあります。潜伏期は48時間です。

