



2021/1/4 厚生館保育園



～あけましておめでとうございます～



お正月遊びの中で「羽つき」がありますが、その遊びで使う羽（球）を「むくろじ」と言います。不思議な名前ですが、漢字にすると「無患子（子が患わ無い）」と、羽つき遊びには、無病息災の願いが込められているそうです。

今年も子どもたちの健康を共にサポートしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

コンコン 咳から考えられる病気は？ ゴホゴホ

・・・カゼ

咳の特徴は？最初は「コンコン」、長引くと「ゴホゴホ」

痰はなるべく出して、気管をきれいにしましょう。水分を取ったり、部屋の中を加湿すると、痰が出やすくなります。

・・・急性気管支炎

咳の特徴は？乾いた咳から湿った咳に変化。発熱を伴うことも

風邪が悪化して、のどの炎症が気管支におよぶケースが一般的です。呼吸が苦しそうなど症状が見られたら、早めに受診を。

・・・クループ症候群

咳の特徴は？「ケンケン」と犬の鳴き声のような咳

声帯周辺が炎症で腫れている状態です。ヒューヒューという息を伴う場合、気道が狭くなり、かなり危険な状態かもしれません。早めに受診を。

・・・肺炎

咳の特徴は？長引く咳と熱。呼吸が苦しそう

入院を要することもあるので、咳や熱が長引くときは受診を。

・・・百日咳

咳の特徴は？長引く激しい咳。息を吸うときのヒューと音がする

ワクチンの接種率が向上したことで、患者数は減っていますが、まだ流行している地域もあります。赤ちゃんにとっては怖い病気なので、注意が必要です。

咳をしている時お家でできることは？

※部屋の中を加湿しましょう。

※上体を起こすと楽になる場合があります。

※咳き込んでいる時は、何回かに分けて少しずつ水分を取らせましょう

※タバコは吸わないようにしてください

咳止めの薬を飲ませるときは？

咳止めの薬を飲ませるときは、できるだけお医者さんに相談をしてからにしましょう。

1月の保健行事

6日（水）身体測定（2～5才児）

7日（木）身体測定（0,1才児）

8日（金）地域ベビーマッサージ・育児相談

18日（月）0才児健診

21日（金）地域ベビーマッサージ・育児相談

28日（金）地域ベビーマッサージ・育児相談

☆脳を育てる正しい睡眠

睡眠にはノンレム睡眠とレム睡眠の2種類があります。

◎ノンレム睡眠の役割

- ・成長ホルモンが大量に分泌され、子どもの身体の健康と成長を促す
- ・骨や筋肉をつくり、身長を伸ばし、免疫力を高める
- ・細胞を修復し、リニューアルすることで、がんなどの発症を予防し、疲れを回復する
- ・脂肪細胞を分解して肥満にしにくい体をつくる

◎レム睡眠の役割

- ・記憶の整理と固定が行われ、高次の脳機能（認知機能や理性のコントロール）が発達する
- ・その日学んだ知識や経験が整理され、脳に記憶される
- ・嫌な経験の記憶は脳の深い場所にしまい込まれ、想起しにくくなる

※睡眠さえ整えば、「寝ない」「食べない」「毎日ぐずって大変」「集中できない」「便秘が酷い」などが改善される可能性は高いようです。

少年写真新聞からの引用