



2023/1/4 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。水分を摂ったり、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。

※11月、12月で感染性胃腸炎や新型コロナウイルスの感染が拡大しました。幸いにもインフルエンザは確認されていませんが、1月に入ると感染が広がってくる可能性もあります。コロナウイルスとインフルエンザが同時に感染した場合は、重症化する恐れがありますので、今まで通りの感染対策を実施すると共に、規則正しい生活をするよう心がけましょう。

### 1月の保健行事

10日（火）身体測定（2～5才児）

12日（木）身体測定（0,1才児）

16日（月）0才児健診

※今まで健診をしていただいた厚生クリニック院長、山田医師が12月で辞することとなり、山田医師の後任に、かわかみ内科外科クリニック、川上悠介医師になります。

地域ベビーマッサージ・育児相談

6日、13日、20日（金）に開催します。

## ☆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