



2025/1/6 厚生館保育園



～あけましておめでとうございます～



2025年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。「復活と再生」というと大げさなイメージがありますが、皆さんも毎日の中でも行われています。それが睡眠！！

睡眠中、体の中では成長ホルモンというホルモンが分泌されます。成長ホルモンは、日中たくさん活動したことで疲れた体と脳を元気にさせ(再生)、また次の日も元気に活動できる(復活)ようにしてくれます。成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切です。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとるようにしましょう。

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。

※12月で感染性胃腸炎2名、アデノウイルス2名、伝染性紅斑(リンゴ病)2名、インフルエンザA型2名の感染が確認されました。

インフルエンザについては感染拡大が予想されますので、手洗い、うがい、咳エチケット、人込みを避けるなど感染対策をしっかりとっていきましょう。

1月の保健行事

7日(火) 身体測定(2~5才児)

9日(木) 身体測定(0,1才児)

20日(月) 0才児健診

地域ベビーマッサージ・育児相談

10日、17日、24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