



令和5年8月31日
 梶山女学園大学附属
 梶山こども園

ほけんだより 9月号

まだまだ暑い日が続きますが、暑さや夏の感染症にも負けず元気に登園している子ども達。新型コロナウイルスが5類になり、久しぶりもしくは初めての賑やかな夏を過ごされたご家庭もあることでしょう。夏の疲れが出てくる時期になるので、十分に睡眠をとって生活リズムを整えていきましょう。

● 睡眠 ●

睡眠が大切な理由

「人生の1/3は睡眠」と言われるように、人間は毎日8時間程を睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。



睡眠が足りないと…



食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーッとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌…と、生活リズムの崩れを招きまします。また、睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。

生活リズムを見直しましょう！

子ども達は、繰り返しの生活の中で生活することで安心して過ごすことができます。週末はイベントがあったり、日頃と異なる時間の流れになることもあるでしょう。そんな日も、お子様の日頃の生活リズムを考えながら過ごせるといいですね。

RSウイルス感染症

4～5日の潜伏期間の後、鼻水、咳、発熱などのかぜに似た症状が現れます。通常は1週間前後で回復しますが、なかには肺炎や気管支炎を発症する子どももいます。

年長児は、それほどひどくなりませんが、夜になって咳が急に悪化することがあるので注意しましょう。

終生免疫ではなく、2歳までにほぼ100%感染すると言われているため、毎年かかる子どもも多いようです。

症状が軽い場合は、かぜを引いた時と同様、水分補給、睡眠、栄養、保温に注意し、安静にして経過を見ます。

脱水気味になると、たんが粘稠になって吐き出すのが困難になるので、水分をこまめに与えましょう。

以下の症状に注意して、必要時受診するようにしてください。



呼吸困難のサイン

- ひどくせき込んで唇や顔色が青い
- 息をすると胸の上部がへこぺこする
- 肩を大きく上下させて息をする
- 呼吸が荒く、顔や手足が冷たい
- 呼吸が速く、息をするとき鼻の穴が広がる

※厚生労働省より、8月26日にRSウイルス感染症のワクチンが60歳以上に接種することが承認されました。乳幼児には接種の承認がまだないですが、今後、新たなお知らせがあればお伝えさせていただきます。