

ほけんだより

3月号

平成31年3月



たくさんの思い出でいっぱいとなった一年も締めくくりの時期となりました。感染症をよせつけない健康な体を作るには、毎日の生活リズムを整えることが必要です。早寝・早起き出来ましたか？朝ごはん、朝うんち出来ましたか？家族みんなで生活リズムを整えましょう。



2月の感染症

インフルエンザA型	18名
突発性発疹	1名
溶連菌感染症	1名
マイコプラズマ肺炎	1名

胃腸炎症状のお子さんも増えています。感染予防に努めましょう。

1年間、健康に過ごせましたか？

- 早寝、早起きができた
- 朝ごはんを毎日食べた
- 食後に歯みがきをした
- 毎朝うんちをした
- 手洗い・うがいができた
- 好き嫌いしないで食べた



子どもの睡眠時間はどれくらい必要？

減少傾向にあるといわれる現代人の睡眠時間。これは大人だけでなく、子どもも同じように、十分な睡眠時間を確保できていないケースが増えてきています。

年齢別の理想の睡眠時間は**1~2歳(11~14時間)****3~5歳(10~13時間)**とされています。

子どもの睡眠時間が不足したときの弊害は

・免疫力が低下する……睡眠が十分にとれていないと、腸の悪玉菌が増えて、リンパ球の機能が低下することなどから、免疫力が下がります。また、睡眠不足によるストレスで、交感神経が優位になることも、免疫力が低下する原因になります。免疫力が低下すると、風邪をひきやすい、熱を出しやすいなど、健康を害しやすくなってしまいます。

子どもの睡眠の質を上げる方法は？

就寝時間の前に眠りやすい環境を整えましょう。遅くても就寝の1時間ほど前からは部屋を暗めにし、ブルーライトを発する電子機器の使用を控えて、眠りやすい環境を整えましょう。



5歳児は麻疹・風疹(MR)の第Ⅱ期接種期間の最終月です。体調の良い時、小学校入学までに受けましょう。

