



2月のほけんだより



2月号(発行)
社会福祉法人小松市大和善隣館
幼保連携型認定こども園
蓮代寺こども園

寒さの中でも元気いっぱいな子どもたち。しかし、まだまだ感染症が流行しやすい季節です。病気に負けない丈夫な体を作り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

ノロウイルスに要注意！

感染性胃腸炎が流行しやすい季節です。ノロウイルスは感染力が強いため、特に注意が必要です。

【感染経路】

ウイルスはカキやアサリなどの二枚貝に蓄積されますが、貝類からの感染より感染者のおう吐物・排せつ物からうつる2次感染のケースが多いようです。

【症状】

激しい下痢やおう吐、腹痛があり、発熱を伴う場合もあります。

【治療】

今のところ感染予防のワクチンや治療薬は開発されていないため、症状が出たら水分を補給しながら回復を待つしかありません。

【予防】 手洗い・うがい・規則正しい生活

★感染した場合、**症状が回復してもその後3週間程度は排せつ物とともにウイルスが体外に出るとわれています**。発症から3週間程度は排せつ物に触れないように気をつけ、触れる危険性がある場所は、塩素系消毒剤をしみこませた布などで拭くようにしましょう。



【嘔吐・下痢時の登園基準について】

医師の診断に関わらず、**嘔吐・下痢が24時間以内に2回以上あった場合は**、脱水症状等の心配があるため登園できません。ご不明な点や質問等があれば、看護師までおたずねください。

知っておこう！ 子どもの睡眠

～どうして夜更かしはいけないの？～

子どもたちの成長にとって睡眠はとても大切です。睡眠のリズムが狂うと、生活全般のリズムが狂い、子どもの成長や健康に悪影響を及ぼす心配があります。睡眠について、ご家族みんなで考えてみましょう。

1★ 睡眠不足になる

睡眠時間は同じでも、早寝早起きをした時と夜更かしをした時では、睡眠の質が異なります。遅く寝ると睡眠不足の状態になり、朝、すっきりと起きることが出来ません。早寝早起きをし、朝の光を十分に浴びることが必要です。



2★ 生体リズムが乱れ、時差ぼけ状態になる

朝の光を浴びてリズムを整えないと、生体リズムはどんどん後ろにずれて、時差ボケと同じ状態になります。疲れやすくなったり、食欲や集中力が低下し、日中ぼーっとしてしまうのです。



3★ 感情コントロールが困難になる

慢性的な時差ボケ状態が続くと、昼の活動が十分に行われず、日中の運動量も減少してしまいます。すると、セロトニン(脳内の神経活動のバランスを維持する神経伝達物質)の分泌が減少し、イライラしたり攻撃的になるなど、感情のコントロールが困難になります。



4★ 食生活が乱れる

遅くまで起きていると、朝寝坊になり、朝食をとる時間がなくなります。深夜にものを食べる機会も多くなり、食生活が乱れ、体調不良を起こしやすく、肥満の原因にもなります。



5★ メラトニンの分泌が不足し、眠りにくくなる

メラトニンは、体を守る作用を持つホルモンです。眠気を促すリズム調整作用もあると考えられています。メラトニンは、夜、暗くなると分泌が増えますが、夜更かしをすると、いつも明るい所にいる状態になるため、分泌が抑えられてしまいます。その結果、ますます夜眠りにくく、朝、起きにくくなるという悪循環に陥ります。

