

# 1 月号 ほけんだより



あけましておめでとうございます。年末年始のご家族皆様で楽しく過ごされたことと思います。今年もお子さまたちが心身ともに健康に過ごせるように、「ほけんだより」や「ほけんコーナー」を通して色々な情報をお伝えしていきます。本年もよろしく願いいたします。

## \* 年末年始で崩れた生活リズムを取り戻しましょう！

お休み中にご家庭で過ごす時間が長くなり、なかなか朝起きれないお子さまいると思います。

朝の生活を見直すことで、生活リズムを整えていきましょう。

### ・早寝早起きをしましょう

起きる時間や寝る時間が乱れた時は、まず朝起きる時間整えましょう。遅く寝ても早く起きるようにすると、早寝につながります。睡眠は脳や体の発育を促す大切な時間です。

### ・朝食を取りましょう

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。その日一日元気の源です。忙しい朝でも、何か食べるようにしましょう。

### ・光を浴びましょう

朝起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。これによって体内時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。



## \* 鼻水・鼻づまりの対処法

### ① 鼻水が出る

元気で食欲もあり、他の症状が見当たらない場合は、出た鼻水をこまめに拭き取りながら、しばらく様子を見守りましょう。鼻をかむときは片方の鼻を押さえながら、ゆっくり少しずつかむようにしましょう。(力をこめないでやさしくかみましょ)

### ② 鼻水が長く(1週間以上)続く

耳鼻科または小児科を受診しましょう。水のような鼻水は、風邪・アレルギー性鼻炎などで、粘り気のある鼻水は副鼻腔炎(蓄膿症)の可能性があります。

### ③ 鼻の下が赤くなっている

ワセリンや保湿剤のクリームなど塗ってケアをしましょう。

### ④ 鼻づまり

鼻の粘膜が腫れるために起こります。温かい蒸気を吸うことで鼻の通りをよくすることができます。お風呂の湯気や、鼻の頭を蒸しタオルで温めたりする方法があります。

### ⑤ 鼻水と耳を触る、痛がる

特に鼻水に色がついている場合は、そのままにしておくとも中耳炎になることもあります。熱が続く、機嫌が悪い、耳をやたらに触る、痛がる、耳だれが出るなどの症状があれば中耳炎の可能性があります。耳鼻科を受診しましょう。



## \* 12月の感染症報告

・インフルエンザ(A型) 11件 ・溶連菌感染症 3件 ・ヘルパンギーナ 1件