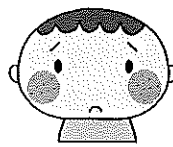


あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします。
本格的な寒さがやってきました。いつもより食欲がない、元気がない、機嫌が悪いといった状態は病気のサインかもしれません。いつもと違う様子があれば、担任にお知らせください。

りんご病

全国、県内で流行しています！！
12月OURSbabyでりんご病の報告がありました



咳や鼻水、微熱が出るなど、かぜによく似た症状が現れます。

両頬に発疹が現れ、段々とりんごのように赤く腫れてきます。同時に、腕や太もも、もしくは体全体に、レースの編み模様のような発疹が現れます。

対処法

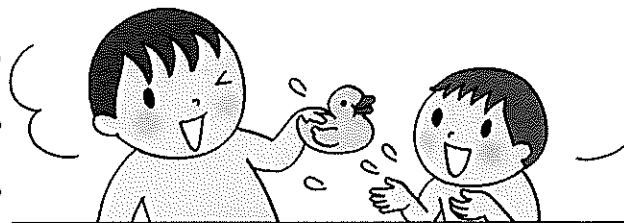
発症時はかゆみを伴います。直射日光に当たったり、入浴すると、かゆみが強くなる場合があります。発疹が消えるまでは、お風呂はシャワーだけにするなど、短時間で済ませるようにしましょう。

注意！！

妊娠中にりんご病に感染すると、お腹の赤ちゃんに影響が及ぶことがあります。また、流産の原因となるおそれもあります。

スキンケア

皮膚が乾燥しているお子さんが多いです！！



●入浴ポイント

毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石けんやボディソープで洗うと、かえって肌を乾燥させます。洗浄力がゆるやかで刺激の弱い物を少量、よく泡立ててから使しましょう。肌が乾燥気味の際は、タオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。また、保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。かゆみ強い時は、ぬるめの湯温で入浴しましょう。

乾燥対策のポイント

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性がよい物を選びましょう。特に乳児は、冬場だけでなく一年を通したスキンケアが欠かせません。医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくのもよいでしょう。

年末年始は楽しく過ごせましたか？
連休後は、生活リズムが乱れやすくなるので気をつけましょう。

睡眠

社会全体が夜更かし型になっている日本の子どもは、世界から見て睡眠不足だと言われています。忙しい毎日ですが、睡眠時間の確保に工夫をお願いします。

0~1か月

睡眠時間は16~20時間。
昼夜に関係なく、1日の大半を眠って過ごす。

6か月

睡眠時間は13~14時間。
昼夜の区別がはっきりし、6~8時間連続して睡眠をとるようになる。

1~3歳

睡眠時間は11~12時間。
昼寝は1回程度。睡眠のほとんどを夜間にとる。

新しい神経細胞と、それらをつなぐネットワークが構築され、またメンテナンスされています。



神経細胞 (ニューロン)



(厚生労働省 未就学児の睡眠指針より)

3~6歳

睡眠時間は10~11時間。
昼寝は減少。5歳ごろには多くがとらなくなる。

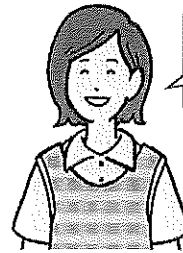


どの年齢でも、夜の睡眠を10時間程度確保することが大事です。

睡眠の量も質も大事です！

夕食はできれば朝や休日に準備。時には手抜きでも。なるべく午後8時、遅くとも9時には就寝しましょう。

この時期は寒く外に出るのも嫌になりますが、外気を肌で感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まります。時間を決めて外で遊ぶようにしましょう！



強い光は睡眠と覚醒のリズムを乱します。就寝前の時間帯は、テレビやスマホの光を浴びないで。

就学が近づいたら、学校のリズムに合わせていきましょう。

朝ごはん で元気のスイッチを押そう！

体のスイッチ

肉や魚など、体をつくるたんぱく質をしっかりと取りましょう。体温が上がって、活発に動けるようになります。

頭のスイッチ

脳は、活動するのにたくさんのエネルギーを使います。脳を元気に働かせるためには、主食（ごはんやパン、めん類など）をしっかりとって。

おなかのスイッチ

朝しっかり食べると、腸が目覚めて動き出し、排便リズムが整いやすくなります。野菜や果物など、繊維質が多いものがおすすめ。

