



10月のほけんだよ!

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節などして、風邪を予防しましょう。

生活リズムを整える

かぜを引きにくい健康な体をつくるには、毎日の生活リズムを整えることが大切です。寝起きや就寝、食事の時間を決め、それを習慣付けるために家族揃って続けていきましょう。お子さまと一緒に、健康的な生活を目指しましょう。



熱が出た時のおうちでのケア



水分補給



湯冷まし、麦茶、子ども用イオン水、経口補水液、果汁などが適しています。子どもが進んで飲みたがるものを与えましょう。

食事



食欲があれば、喉越しがよく、消化に良いものを与えましょう。乳児で食欲がない場合は1回の量を減らし、回数を増やして与えましょう。

衣服



熱の上がり始めて寒がる時は保温できる服で、熱が上がりきったら薄着に替えます。汗をかいたらこまめに取り替えます。

汗をかいたら



ぬるま湯に浸し固く絞ったタオルで体を拭いてあげましょう。汗をかいた体がさっぱりし、熱を放散させる効果もあります。

● 睡眠 ●

睡眠が大切な理由

「人生の1/3は睡眠」と言われているように、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。

4日	山内小児科医院 22-0048 (上町)	ハテスタクリニック 22-1700 (年見町)	隅病院 62-1100 (高崎町)	安藤胃腸外科医院 39-2226 (豊満調)	橘病院 23-7236 (中町)	吉田眼科クリニック 77-8817 (三股町)
11日	城南病院 23-2844 (大王町)	鶴木循環器内科医院 26-0008 (花線町)	園田光正内科医院 38-5115 (太郎坊町)	一心外科医院 52-7788 (三股町)	江夏整形外科クリニック 51-1122 (三股町)	いそいち産婦人科医院 22-4585 (平塚町)
18日	児玉小児科 25-5570 (花線町)	藤元総合病院 22-1717 (早鈴町)	しげひらクリニック 27-5555 (神之日山町)	都北ごとうクリニック 38-6060 (都北町)	きたむら皮膚科クリニック 38-7300 (吉尾町)	岩下耳鼻咽喉頭科 51-1187 (三股町)
25日	沖水こどもクリニック 27-5656 (太郎坊町)	野辺医院 22-0153 (上町)	みしま内科クリニック 51-8100 (三股町)	たかお浜田医院 22-8818 (鷹尾町)	飯田整形外科クリニック 46-5115 (上町)	中山産婦人科医院 23-8815 (前田町)