

12月のほけんだより

アソカ保育園

看護師 毛野 文恵

今年も残すところ、後ひと月となりました。年の瀬を迎え、何かと慌ただしい12月。生活リズムも乱れがちで、また感染症も流行る時期です。子どもたちにとってお楽しみがいっぱいの月ですが、規則正しい生活をし、体調管理には十分気をつけて参りましょう。

インフルエンザ

今年は昨年より約1ヶ月早く、過去20年間で2番目に早い流行入りとなっています。

突然の高熱、悪寒や頭痛、筋肉や関節の痛み、のどの痛みや咳、鼻水などの症状が現れます。普通の風邪より症状が重く、全身症状が強く出やすいのが特徴です。潜伏期間が1～3日と短く、感染力がとても強いので早めに病院を受診しましょう。医療機関での検査は15分程で診断がつきます。一般的には発熱後12時間～48時間以内に検査を受けると正確な結果が得られるとされています。

重症化を防ぐためにも、できるだけ予防接種することをおすすめします。

かかってしまったら…

- ◆ インフルエンザは症状が重くなりやすく、体力を消耗します。回復するまでしっかりと休むことが大切です。
- ◆ 登園再開には、①発症してから5日経過していること②熱が下がってから3日経過していること、①と②の両方を満たしていることが必要です。(小学生以上は①は同じですが②が2日になります。ごきょうだいがいるご家庭は違いに注意してください。)



大事な生活リズム

年末年始は外出や来客も多く、楽しい行事がいっぱいでついつい寝るのが遅くなり、生活リズムも乱れがちです。しかし、夜更かしをして睡眠不足になると、疲れやすく、日中ぼーっとしてしまい、食欲が低下してご飯を食べなかったり、ダラダラして活発に遊ばなくなったりします。そして、睡眠不足が続くと気持ちが不安定になったり、イライラして攻撃的になったりと感情コントロールが難しくなります。「昼寝をしているから」「遅寝遅起きでもたっぷり寝ているから大丈夫」と睡眠時間が足りていれば良いというものではありません。成長ホルモンが多く分泌される夜10時から2時にぐっすり眠っていることが重要なのです。

また、夜にスマートフォンやテレビ等の光を浴びると脳が興奮状態になり、眠りにくくなることもわかっています。夜の光を控え、まずは早起きをして太陽の光を浴び、休みの日も生活リズムを崩しすぎないように気をつけましょう。生活リズムは簡単に崩れますが、元に戻すためには労力を要します。仮に崩れたとしてもリズムを整えようと意識することが大切です。規則正しい生活リズム、質の良い睡眠は感染症を寄せつけない丈夫な体作りにもなります。

“早寝・早起き・朝ごはん”で元気に楽しい年末年始をお迎えください。

12月の休日当番医は <https://miyakonojo-ishikai.jp/calendar> をご確認ください。