



令和5年11月

社福 ベリー保育園

看護師 賀数彩子

ほけんだより

10月のうんどう会も終わり、ここ南国沖縄も秋がより深くなってきましたね。朝夕の寒暖差も出てきて体温調整が難しくなってくるかと思いますが、日中動いているとまだまだたくさん汗が出てきます！特に子どもは代謝がよいとされていますが、これには成長ホルモンが関係しています。成長ホルモンは脳下垂体前葉から分泌され、骨格の成長やタンパク質合成を促してくれます。子ども達の体内では、成長ホルモンが盛んに分泌されるため、細胞が再生されるスピードも早く、新陳代謝も活発になっているのです。

そのため、季節の変わり目、特に夏～秋(冬)にかけて、汗をかいた後はしっかりと汗を拭きとり、着替えをすることでカゼを引きにくくすることも大切です。また、冷たい飲み物から常温、または暖かい飲み物へと移行することで体内から温め、これからの寒さに強くなる体づくりができますよ！



11月は記念日がいっぱい!!

後期健診

11月8日(水) 内科健診

11月10日(金) 歯科健診

尿検査モレ日:11月8日

※未提出の方のみ

11月は児童虐待防止推奨月間!

児童相談所全国共通ダイヤル

1 8 9

※189にかけると近くの

児童相談所につながります。



11月12日

(いい皮膚を守ろう)

年間を通して保湿をしっかりとすることで皮膚疾患の軽減ができますよ。

11月8日

(いい歯を守ろう)

仕上げみがきしていませんか？上の前歯の中央と上唇をつなぐヒダ(上唇小帯)に歯ブラシが当たらないようにすると痛みが少ないですよ！

新陳代謝にまつわる問題とは？

大人に比べて垢が出やすい

古くなった皮膚を垢と呼び、新陳代謝が活発な子どもは早いペースで細胞が再生されます。関節部分やシワになっているところ、足の指、くるぶしの下などはよく溜まりやすいです。溜まりっぱなしにすると雑菌が繁殖しやすく、皮膚病の原因やかぶれ、かゆみの原因になりますので優しく洗い流しましょう。

子どもは足が臭いやすい

足の裏に汗をかきやすく、靴の中が蒸れやすいです。その上、足の指の間にも垢が溜まりやすいため、雑菌が繁殖して匂いが出やすいのです。靴を頻繁に日光に当てたり、殺菌作用のある洗剤で洗うことで匂いも少なくなります。また、足の指をよく洗い、清潔を保つことも大切です。



子どもは汗をかきやすい

体内で熱が発生しやすく、少し体を動かすだけでも大汗をかくことがあります。そのため、着替えずに汗が冷えてカゼをひいてしまったり、あせもができてしまったり... そうならないためには汗をかいたら着替える、着替えがない場合は背中にタオルを入れるだけでもOK。しかし、体のためならこまめに着替えて、汗を除去することが1番です。水分補給も忘れずに。

子どもは大人よりも新陳代謝が活発であり、それに伴って子ども特有の注意点も出てきます。そして、子どもの新陳代謝が活発なのは主に成長ホルモンの分泌が活発だから。そのホルモンを十分に出すためには、「早寝」がやはり大切です！



正しいケアで目を守りましょう



前髪はスッキリと

前髪が長いと、毛先が目に入って目を傷つけたり、炎症(結膜炎)を起こしたりする元になります。全体的に短く切ることでシラミなども予防できます。

女の子も短めがベスト!



目やにはそっと、外側に向かってふく

清潔なタオルを軽くぬらし、目ヤニに当て、そのまま外側に向かってふくことで汚れが中に入ることを防ぎます。

乾いた目ヤニはふやかしてから取りましょう。



目やにが多いときは病院へ

目ヤニは自然に出るものですが、

- ・目ヤニの量がいつもより増えた
- ・2~3時間で目ヤニがたまる
- ・黄緑や緑色の目ヤニが出る

などの時は、炎症が起こっている可能性がありますので、早めに眼科を受診しましょう。

冬になると出てくる冬季うつをご存じですか？

気分が落ち込む、何も楽しいと感じられない…そのような「うつ病」の症状が秋に現れる「秋うつ」に悩む人が増えています。そして、「秋うつ」を感じている人は「冬季うつ」にも関連しているかもしれません！

冬季うつは季節に関連し、秋から冬の間だけ症状が現れるという特徴があります。

一般的なうつ病と同じように気分が落ち込むのですが、「食欲が増える」「夜間にしっかり眠っていても昼間も非常に眠たくなる」という大きな違いがあるのです。食欲が増して昼間眠たくなる…まるで冬眠前のくまさんのようですが、冬を生き抜くために体に備わった特性の一つとも考えられています。

冬季うつのはっきりとしたメカニズムは解明されていませんが、日照時間が関係していると考えられています。

最近では、子どもの冬季うつが増え、原因不明で調子が悪い、ずっと眠っている、不登校などにつながる原因となっていることもあります。

右記のチェックを行ってみましたか？

大人だけでなく、子どもにも当てはまっていることはありませんか？

子どもの場合、前述した原因以外にも、「ホルモンの関係」で調子が悪くなる子もいます。

冬になると日照時間が減るため、ホルモンの分泌に影響が出ます。

太陽の日照時間によって調整されているホルモンにはセロトニンやメラトニンがあります。

・セロトニンは「気力」

・メラトニンは「睡眠」

に関係があるホルモんで、日照時間が減るとそれに伴って分泌量が減り、やる気や集中力・睡眠状態などに影響が出てくるのです。



この状態がひどくなり、生活に支障が出てくる＝

冬季うつ(ウィンターブルー)

ここまですらなくても、寒さが近づくと

・なんとなく気分がスッキリしない、睡眠状態が乱れる

・人と会いたくない

という状態になることも。

子どもの場合、体調不良の詳細を伝えきれないこともあります。頑張れという言葉を伝えるだけでなく、安心する場所、心の安定・健康も守れるようたくさんコミュニケーションをとることも大切です。



セルフチェックリスト

- ① 気分が落ち込み、何をしても楽しいと感じられなくなった。
- ② 気分が落ち込んでしまった理由が全く思いつかない。
- ③ かれこれ2週間以上、気分の落ち込みや疲労感が続いている。
- ④ 秋になってからうつな気分が始まった。毎年秋から冬は調子が悪い。
- ⑤ 夜しっかり寝ても寝足りず、日中にも強烈に眠たくなる。
- ⑥ いくら食べても食べ足りず、つい過食してしまう、特に甘いものを間食してしまう。
- ⑦ あまり太陽光にあたっていない、または遅寝、遅起きの生活だ。

冬を元気に過ごすポイント

～セロトニン・メラトニンを増やす～

1. 太陽に当たることを意識する。外での活動を増やしたり、窓辺に座ったり、カーテンを開けることを意識する。
2. ウォーキングなどの有酸素運動をする
3. セロトニン・メラトニンの材料になるトリプトファンを含む食品を食べる。

トリプトファンを含む食品

