

# ほけんだより

令和4年5月  
社福 ベリー保育園  
看護師 賀数彩子

進級・入園から早くも1か月が経とうとしています。新しい環境に「ママ～(´;ω;`)」と泣いていた子ども達も、「いってきます」とグッと我慢した顔を見ると、日々成長している姿にたくましさを感じます。

だんだんと日差しも強く、気温も上がってきて、夏の香りがするようになってきました。また、5月は連休もあることから体調を崩しやすくなる時期です。お休みの時くらいゆっくりした～!と思うかもしれませんが、ある程度、普段の時間と変わらない生活をしていることでお休み明けの感覚も戻りやすいかと思います。生活習慣を整えていきましょう!



## 脱! ブルーマンデー症候群

「ブルーマンデー症候群」という言葉をご存じでしょうか? 週末が終わる日曜の夕方や夜になると「憂鬱さ」に悩みはじめ、月曜の朝に「行きたくないな…」となってしまふ心理状態のこと。

長期の休みが終わる時には通常以上に増すものと考えられています。大人の私達だけでなく、子ども達も同じような心理状態となり、休み明けはいつも以上に大泣きしたり、騒いだり、べったりとくっついたり様々なサインを出しています。

軽い運動(ストレッチやウォーキング、階段昇降など)、気分が上がるテーマソングを用意する(映画やアニメ、ドラマなどでもOK)、ちょっとした「お楽しみ」をつくる(いつもよりちょっと良いお酒を飲む、お気に入りの洋服を着る、いつもより沢山子どもを抱きしめるなど)といったような方法で少しはブルーな気持ちを和らげられるそうですよ!

## 子どものリズムを大切に!

私たちの体には、リズムを刻む「体内時計」が備わっています。生後4か月頃から日中は起きて、夜間は眠るというリズムが整ってきます。1日の睡眠時間は、0～1か月で16～20時間、6か月で13～14時間、1～3歳で11～12時間。起床時間と逆算して眠りましょう。



### 高熱の後、発しんが出る 突発性発疹

2歳くらいまでに多くの子どもがかかる病気です。

初めての高熱にびっくりしたら突発性発疹だった…というケースが多いようです。突発性発疹は1回で済むと思われがちですが、2回かかることがあるので、慌てないようにしましょう。

### 3日くらい熱が続く

突然、38～40度の高い高熱が出ます。鼻水や咳などの症状はほとんどなく、熱のわりに元気なのが特徴です。水分をしっかりとり、汗を小まめに拭きましょう。



### ポツポツが出る

熱が下がると、赤い発疹がお腹や背中に出てきます。この発疹が出て初めて、突発性発疹と分かります。

### 注意

突然高い熱が出て、熱性けいれんを引き起こすこともあります。また、登園には登園届が必要です。しっかりと体を休ませ、登園の目安は熱が下がって、元気が良いことです。



### 夜 寝る時間を決めましょう

大人の生活リズムではなく、子どもが寝る時間になったらテレビを消す、電気を暗くするなどみんなで協力しましょう。

### 朝 余裕をもって起こしましょう

洗顔、着替え、朝ごはんをしっかり食べる時間も確保しましょう。自分でできることが増えると時間もかかりますが、焦らず余裕をもって!

「自分で!」を見守って!



## からだ事件簿 ～お腹がグーグー鳴りまくる事件～

Q:お腹がへると、どうしてグーグーと音が鳴るのでしょうか? 「今は困る」という時に限って鳴るのですか、何かの嫌がらせですか? お腹の音を止める良い方法はないのでしょうか? (原 ヘリスギルさんからの悩み)

A:胃のお仕事として、食べ物を胃液で溶かしたり、殺菌したり、消化しやすいようにドロドロとおかゆ状になった食べ物を小腸まで運ぶなどがあります。栄養が少なくなると脳が「お腹すいたから何か食べて!」と指令を出します。そうすると胃は、食べ物が運ばれてくるまでに前回の残りのカスを小腸へ送るために伸び縮んだりして胃の中をキレイにします。その際に胃の下側にたまった空気が一気に押し出され、「グウウ～、グルグル、ポコッ、キュー」といった音を発します。これが犯人です! 音が鳴らないためには、腹持ちのよい朝ごはん(給食だよりをチェック!)をしっかりと食べることなのです!

