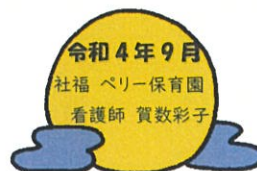




ほけんだより



8月の処暑も過ぎ、9月8日には白露、いわゆる秋が深まり、草花に朝露がつき始めます。沖縄では感じにくいと思いますが、よく見てみると空にはうろこ雲が泳いでいたり、草花や虫の種類も変化していることに気づかされます。

また、夏の疲れも出てくる頃です。日々の体調チェックは欠かしていないと思いますが、季節の変わり目でもあります。顔色はどうか？食欲は？機嫌は？おしっこ、うんちはどうか？咳、鼻水は？水分摂取量は？睡眠時間は？…など、全体的な観察と休息を引き続きお願いします。



 **9月9日は救急の日** 

子どもの病気やケガの際などに、どうしたらよいか悩んだときは、小児救急電話相談を知っておくと便利です。各都道府県の相談窓口に自動転送され、小児科医師・看護師からアドバイスを受けられます。

#8000 

とっても大事！ 鼻のケア

鼻の中は粘膜に覆われていて、ウイルスや細菌、ほこりなどキャッチして鼻水と一緒に外に追い出しています。子どもの鼻の中はとても狭く、すぐに詰まりやすいもの。また、鼻の奥は耳（中耳）と繋がっています。鼻の中のウイルスや細菌が送られると中耳炎の原因となります。鼻水は「片方ずつ」かむよう伝えましょう。



ティッシュを半分に折り、鼻に当て、片方の鼻の穴を塞ぎ鼻から息を出しましょう。反対側も同じように。



鼻水に混ざっているウイルスなどが手につくことがありますので、鼻をかみ終わったら手を洗いましょう。

はやり目、家の中ではやらせないで！

はやり目（流行性角結膜炎）は、ウイルスの感染により充血や目ヤニ、痛み、腫れ、涙などの症状がみられます。非常にうつりやすいため、大人も含め予防しましょう。

- タオルは共有しない
- 寝具はこまめに洗う
- おふろの順番を守る
- よく休む
- 手をしっかり洗う
- 涙や目やにをふいたゴミは、密封して捨てる

登園再開の目安

涙や目ヤニ、充血などの結膜炎の症状がしっかり治まっている事。



こんな方法も！



片鼻を「ふん！ってして！」と言ってもどうしたら良いかわからない子どもたちがほとんどです。ティッシュをねじり、鼻の入口に入れて反対の鼻は押さえて勢いよくロケットのように「3・2・1・発射！」。子ども達は大ウケでやってくれますよ。

からだ事件簿 ～朝の眠さがつらすぎる事件～

Q:朝起きるのが、なんであんなに辛いんですか？ずっと眠っていたんですけど、ベッドから出ないとお母さんがキレます。社会って厳しいですね。これ以上叱られたくないので、スッキリ起きられるようにしたいです。（阿佐よわさんからの悩み）

A:脳の奥にある小さなブドウ1粒大の大きさの「視床下部」では体内時計を見て内臓の働きを調整しています。しかし、この体内時計はスマホやゲームなどの明るい光を浴びると夜でも昼間と勘違いし狂ってしまいます。興奮した脳は眠くなりにくく、夜遅くまで起きて、朝早起きができない、日中眠くなり、活動に集中できないという悪循環を起こします。また、夜にカフェインを取ったり、寝る直前に食べたりすると、内臓が休めず、体中からクレームが来ます。特に、子どもにとって夜間の睡眠（21時までに寝る）は翌日への影響がかなり大きいので、夜は静かに過ごし、早起きできる環境を作りましょう。スッキリ起きられるためには、日の光を浴びる、起きたらすぐに動く、好きな匂いをかぐなどが有効！ ちなみに、アメリカに11日間寝なかった高校生がいましたが、5日目に急に怒り、9日目に幻を見て、11日目には…。

