



# 2月 ほけんだより

令和3年1月25日  
松島さくら保育園 保健室

気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。感染症もまだまだ流行っているので、手洗い・うがいをしっかり行い、予防に努めましょう。

## 睡眠について

「人生の1/3は睡眠」と言われるように、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10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。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っとしている、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。子どもが寝る時間になったら、大人も就寝前の雰囲気をつくり、睡眠時間が十分にとれるよう工夫していきましょう。布団に入ってもなかなか眠くならない様子の時は、ホットミルクのような、胃に優しくお腹が温まる物を飲ませてみましょう。温まることで眠りを誘いやすくなるようです。引き続き、感染症に負けない身体づくりを意識していきましょう。



### コンコンッ！ 咳のかぜ、引いていませんか？

寒さが深まり、あちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のものは飛沫感染によって広がっていきます。咳エチケットを守り、咳が出ている時はマスクを着用しましょう。

### おうちでのケア



洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節し、喉を潤しましょう。



咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸がらくになります。



麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。

## やけどの応急処置

冬は、暖房器具などによるやけどの事故が多い季節です。熱いものに触ってしまったら、すぐに流水で15分～30分ほど冷やして下さい。熱湯など、広範囲に服の上からかかってしまったら服を脱がさず、そのままシャワーで水をかけましょう。軽度の小さいやけどであれば応急処置でワセリンを塗りましょう。痛みが和らぎます。そのまま良くならなかったり、水ぶくれができてしまったら、医療機関（皮膚科）を受診しましょう。

