

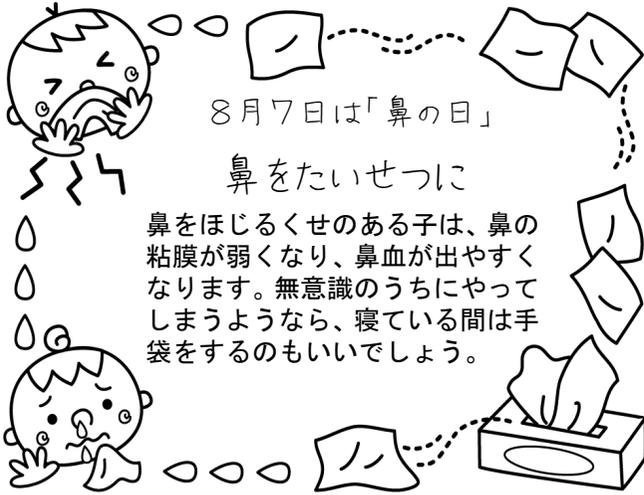
♪ほけんだより♪

あ！っっつと、言う間に8月ですね♪スイカが美味しくてプールが気持ちよくて海が似合う季節です。皆様いかがお過ごしでしょうか☆夜、寝苦しくないですか？だいぶ前の話ですが…電気屋さんで扇風機に保冷剤のようなものを取り付けて、風を涼しくするアタッチメントのようなものを発見しました。「暑いけどエアコンはちょっと…」という方は是非チェックしてみてください♪

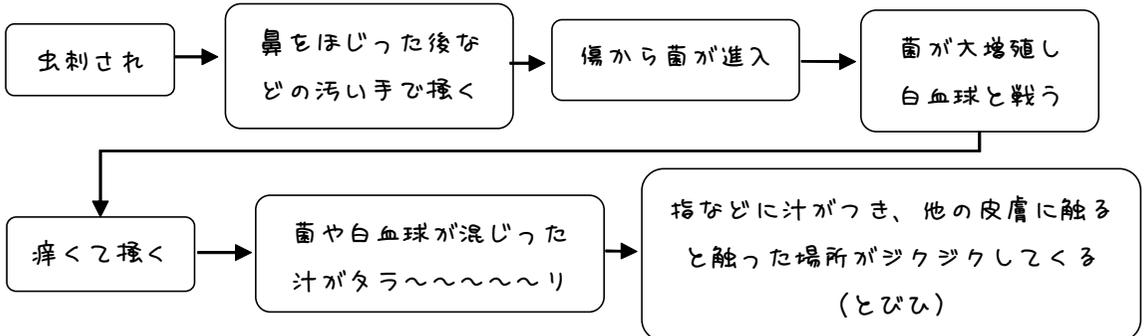
気をつけたい夏の病気 その2

ヘルパンギーナ

- コクサッキーウイルスA群などが飛沫感染することで発症。
- 高熱、のどの痛みが特徴。のどに水ほうや潰瘍（かいよう）ができて痛みがひどく、乳児の場合はミルクが飲めなくなるほどになることも。
- のどの痛みは、熱が下がってからも続くことがある。熱やのどの痛みがあるうちは、安静に過ごすように。



虫に刺されると痒くなりますよね。痒いのは大人も我慢できません。ただ、掻けば掻くほど赤くはれ上がり、ひどくなると透明で黄色がかった汁が出てきてしまうこと、ありませんか？これは鼻の穴の中などにいる菌が虫さされを掻いた傷から皮膚に入り込んで局所的な感染症を起こしている状態なんです。なので汁の中には菌がうじゃうじゃ…。なのでその汁が別の皮膚につくと「とびひ(伝染性膿痂疹)」になってしまいます。



虫に刺されたら痒くなる前に早めに処置をすることでとびひを予防できます☆かゆみ止めを塗るなど、早めに処置をしてあげてくださいね♪

☆眠りにつくためのポイント☆

「早起き」の習慣をつける

遅寝の子を急に早寝にすることはできません。まず、遅く寝ても、朝は早く起きます。起きてきたら朝食をきちんと食べて、胃腸を働かせます。食欲がないときは、コップ1杯の水や牛乳だけでもよいでしょう。



朝の光を浴びる

朝の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、体が覚めます。脳も体も活動を始めます。朝食もしっかりと食べることができ、午前中に力一杯に動けます。部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びるようにしましょう。室内の明るさは700ルクスくらいですが、窓際では、曇りの日でも1500~2000ルクス。冬の晴れた日の屋外は5万ルクス、真夏では10万ルクスになります。



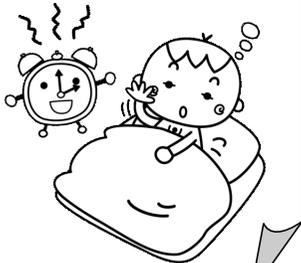
昼間の活動をたっぷり

明るい太陽のもとで、たくさん体を動かしてあそぶと、こちよい疲労が期待できます。また、運動により、セロトニン（脳内の神経活動のバランスを維持する物質）や、メラトニン（抗酸化作用を持ち、夜間の睡眠を促進させるホルモン）の分泌も促されます。



だらだら昼寝をやめる

夜更かしになるなら、午睡は早めに切り上げることも。昼間、いつまでも寝ていると、夜眠れずに夜更かしをするという悪循環を招きます。最近では午睡を取り入れない保育所もあるようです☆



おふろは適温で

人間の体は、夕方になると眠りにつきやすいよう、体温が下がり始めます。しかし、熱いお風呂に入ると、体温が上がり、眠りにつきにくくなるのです。熱い湯に入るのは、寝る数時間前までにし、寝る直前に入るときは、ぬるめの温度にするとよいでしょう。



入眠儀式で催眠効果を

お風呂に入り、着替え、歯を磨き、それから本を読んで寝る、というようにパターンを決め、それを毎日繰り返します。パターン化することで、体が眠りのリズムをつかみ、入眠しやすくなります。



朝起きる時間を決めることで、自然と早く寝る習慣に繋がりますよ♪
お父さんお母さんも、休みの日も同じ時間に起きるようにしましょう☆あ！僕も
ですわ (^ ^) ;

浅沼