

こんにちは☆すっかり寒くなりましたね。昨年は園内でもインフルエンザが大流行しました。今はよく効く薬があるので直ぐに熱が下がりますが、かかってしまったときの辛さを考えると…やはりかからないのが一番です。良く食べ良く寝る事で身体の免疫機能は上がります。これだけで病気になりにくくなるのであれば、非常にコスパが良いですよ♪身体を正常に保とうとするホルモンなども睡眠中にしか分泌されないと言います。しかも分泌される時間は決まっています。就学前ですから、夜8時にはお布団に入って欲しいです…。これを機に、お子さんの寝る時間について考え直してみませんか？

## ☆インフルエンザの予防接種を☆

インフルエンザのワクチンは、接種しても発症することがありますが、症状が軽くすむ場合が多いです。通常大人は、シーズンに1回ですが、子どもの場合は2回接種が標準です。接種してから、2週間以上たたないと効果が現れないため12月の流行期に入る前にすませるようにしましょう。ただ、卵アレルギーのあるお子さん等の場合、受けられないこともあります。医師とよく相談してください。効果は半年ほど続くとはいわれているものの、実際は4ヵ月程度ではないかという見方が一般的です。乳幼児の場合、生後6ヶ月以上が接種の対象となりますが、1歳未満の乳幼児に対しての効果は実証されていません。他の家族(両親や兄弟)がワクチンをきちんと接種し、予防することも大切です。予防効果は2回目の接種後1ヶ月位が最大になります。そのため、11月上旬に1回目、11月下旬から12月上旬に予防接種を受けることが理想であると言われています☆

## 気をつけたい冬の病気その2

### 気管支炎

インフルエンザやかぜの炎症が、のどから気管支にまで進んだ状態。

熱が高くなり、たんがからんでゼロゼロという湿ったせきが長く続く。長引くと症状が重くなり、呼吸困難に陥ることも。

水分を十分に与え、室内の乾燥を防ぐ。また、せきはたんを体外に出すためにたいせつな反応なので、むやみに市販のせき止めを使うのは避ける。

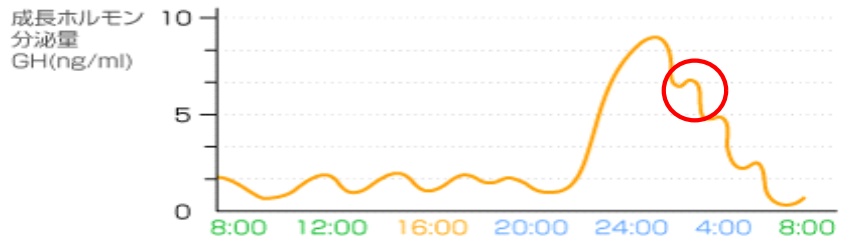


## 鼻のケアしてますか？

寒くなったり風邪をひいたりすると鼻水がだらだら…。しかしかんでばかりだと鼻が赤くなって痛くなりますよね。こうなると鼻をかむことが嫌になってしまいますので、早めにケアをしてあげてください☆まだ痛くないときには市販のハンドクリームやリップクリームを☆痛がる時にはワセリン等をつけ、痛みを緩和させてあげてください♪

## ☆睡眠の必要性を今一度☆

右の図は成長ホルモンの分泌される時間を示した図です。22時くらいから分泌が開始されて



いるのがわかります。これなら22時に寝れば成長ホルモンは十分ですね☆

…いやいやいや！大きな間違いです。成長ホルモンは睡眠開始後2時間たないと分泌されません。22時に就寝した場合、成長ホルモンの分泌開始は0時。しかもいきなり分泌量がMAXになるわけではありません。丸印の山まで緩やかに分泌量が増し、あとは図の通りに減少していきます。眠りに入る時間が少し遅いだけで、成長ホルモン分泌のピークの山ひとつ損をした事になります。

## そもそも成長ホルモンって???

成長ホルモンとはそもそもなんでしょう。背を伸ばすホルモン？これは20点くらいの答えです。成長ホルモンは①筋肉の発達を促進します②体内のエネルギー消費量を高めます③骨形成を促進させます④免疫力が強化されます…等の効果があります。成長をしていくにあたって、どれも必要な要素ですよ♪♪幼児には関係ありませんが、実はバストアップや肌の潤い力回復、ダイエット効果など、女子力を高める効果もあるんです☆

## 幼児に必要な睡眠時間って…???

安眠総合研究所情報局によると…

1～3歳の幼児…1日12～14時間

3～5歳…1日11～13時間

6～12歳…1日10～11時間

の、睡眠時間が必要であるとされています。

小学生ですら10時間以上の睡眠が必要。本園へ通園しているお子様であれば12時間前後の睡眠は必要な事がわかります。朝7時に起きるとすると夜の7時には寝なければなりません。但しお仕事や食事などの問題もあり全ての方々がいきなり上記のような睡眠をとることは難しいかと思えます。お子様の睡眠不足にお心当たりのある方は、まずはいつもより30分早く眠れるようにしてみたいかがででしょうか♪成長ホルモンは若い時ほど多く分泌されます。どうか無駄になさらないでくださいね☆

浅沼