

まだまだ寒い日が続きますね

一年の中で一番寒い季節ですが、子どもたちは短い時間でも戸外遊びをしながら丈夫な身体を作っています。
それでも、寒さと乾燥が目立つところから、咳や発熱などの風邪症状などでお休みする子供が少しずつみられています。
一度良くなって登園してもぶり返してお休み、ということも。
この時期は無理をさせないよう、気をつけていきたいですね！

インフルエンザがはやるこの時期、体調がいつもと違うな、元気がないな、食欲がないななどがみられたら、ゆっくり身体を休ませてあげましょう。そして、発熱や咳など、気になる症状が見られたら、早めに受診しましょう。



生活リズムの乱れに注意しましょう

寒くなってくると、朝なかなか起きられなかったり、朝ごはんを十分に食べなかったり……。そんなことはありませんか？
就学、進級を前に少しずつ生活リズムをつけていきましょう。
生活リズムは4～5才で完成するともいわれます。
睡眠時間は人によって多少の差があります。日中の活動が楽しく、生き生きできるように、リズムを作ってあげましょう。
睡眠中に病気から身を守る抵抗力が作られるといわれます。
インフルエンザや風邪などがはやる今の時期に、特に早寝の睡眠に心がけましょう。

①生活リズムと睡眠

睡眠不足になると、脳の働きが悪くなり、あちこちの器官に故障を起こして体調が悪くなり、長く続くと発育に影響するともいわれます。
熟睡できるように環境を整えてあげましょう。

②生活リズム

脳細胞を作るには、良質のたんぱく質と脂肪が必要です。
そして、エネルギーとして使われるのがブドウ糖で、一日の活動を保障してくれる「朝ごはん」をたっぷり食べさせたいですね。

寒い朝は、体が温まるみそ汁やスープなどがお勧めです。

鼻水が長引くときは受診しましょう

鼻水の出る病気にもいろいろあります。
風邪症候群、アレルギー性鼻炎、花粉症などです。
また、近年子供の頃から花粉症になる人も増えています。0～4才までの乳幼児は、スギ花粉よりは、ハウスダスト(ダニ、ペットの毛、フケなど)によるアレルギー性鼻炎の方が多いたともいわれます。
風邪による鼻水が長引くと、中耳炎を起こすことがあります。
鼻水が一週間も続いている時は、耳鼻科に受診してみましょう。

大豆について

2月と言えば、やはり節分ですね。

この季節に欠かせない大豆は、「畑の肉」とも呼ばれ、植物たんぱく質の代表です。
コレステロールを下げたり、血液をサラサラにするなど、生活習慣病の予防に、効果のある栄養素や、骨を強くするミネラルがたっぷりです。
大豆は炒ったり煮たりして食べるほか、豆腐や油揚げ、納豆などの加工食品や、しょうゆ味噌などの調味料など、さまざまなかたちでとることができます。
夏に出回る枝豆や、おせち料理の黒豆も大豆の仲間です。

普段の食事に大豆を上手に取り入れたいですね。



2月の保健行事

1日(水)身体測定
22日(水)乳児検診

