

保健だより



暑い暑い夏でした。秋を迎えますが、残暑で汗ばむ日がしばらく続きそうです。頑固な夏にもう少し付き合うつもりで、引き続き暑さ対策に気を配っていききたいと思います。

お知らせ

8日(月)～ 視力測定
22日(月)～ 身体測定
26日(金) 0歳児健診



9月9日は救急の日

小さな子どもは、まだ何が危険かを予測することが出来ず、好奇心が旺盛なため、怪我をしやすいです。また夜間や休日に急に具合が悪くなることもあり、受診をした方がいいのか判断に迷うことがあると思います。

医師や看護師に電話で相談できる窓口です

- 子供医療電話相談 #8000
- 東京消防庁救急相談センター#7119

子どもに必要な一日の睡眠時間ってどのくらい？

厚生労働省の指針によると、こどもの理想的な睡眠時間は以下の通りです。

- 乳児:12～16時間
- 1～2歳児:11～14時間
- 3～5歳児:10～13時間
- 小学生:9～12時間



実際の睡眠時間のデータでは、短い傾向があるようです。

乳幼児の睡眠は、脳と体の成長、発達に非常に重要です。十分な睡眠は、脳の発達を促し、記憶を整理し、心身の成長をサポートします。睡眠不足は、集中力や記憶力の低下、イライラ、成長ホルモンの分泌減少など、様々な悪影響を及ぼす可能性があります。環境を整え、十分な睡眠を取れるように心がけましょう。

咳がある時のホームケア

●咳が出ている…どこを見る？

感染症(風邪)、喘息、アレルギー性、心因性など、咳が出る理由は様々ですが、大きくはコンコン、ケホケホ、ケンケンなど『乾いた咳(痰の絡まない)』とゲホゲホ、ゴホンゴホンなど『湿った咳(痰がらみ)』の2つに分けられます。咳が出やすい時間帯は?どのくらい続く?どのような状況で出やすい?受診時に、医師に伝えると診断や検査がしやすくなります。

●咳が出ていて眠れない…

1回の咳こみで、2キロカロリー消費すると言われています。そのため、咳で眠れないような日は、かなりの体力が奪われています。咳で苦しそうな時、少しでも楽になるのは、上半身を起こした体勢です。就寝中は、タオルや枕で調整し、頭を高くすると、鼻水や痰を無理なく飲み込めるため、咳も比較的少なくなります。また、空気が乾燥していると、鼻や喉の粘膜に負担がかかってしまうので、部屋の加湿をすると共に、こまめに水分を摂り、喉を潤いましょう。

