



ほけんだよ



2019年 8月号
末広認定こども園
保健室 東田

猛暑が続いている中、子どもたちはプール遊びをととても楽しんでます。が、水は命を脅かす危険なものでもあります。睡眠不足・食欲の低下・カゼ気味などの時には水の事故が起きやすくなります。しっかり睡眠をとり、たくさん食べて、体調を整えましょう。家族でのお出かけなどを計画されている方も多いかと思いますが、大きなケガや事故のないよう、たくさんの楽しい思い出を作ってきてくださいね。

日本脳炎🦟🦟 MR(麻しん風しん)🦟🦟 予防接種

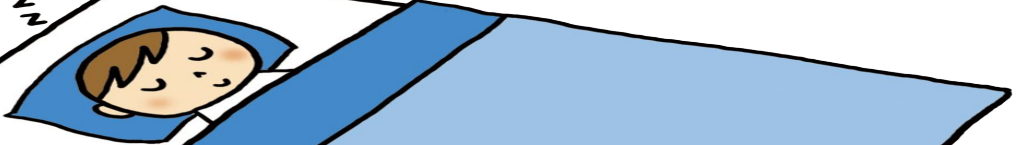
3歳になったら、日本脳炎、ひまわり組になったら MR(麻しん風しん) 2回目の 定期接種の対象年齢です。全て、罹ると治療法のない病気です。秋になるとインフルエンザ予防接種が、冬になると インフルエンザそのものの流行が始まります。また、日本脳炎はウイルスをもつ蚊に刺されることで 罹患するので、蚊にさされやすい今の時期には予防 接種を受けておくことをお勧めします。

眠りは脳と心の栄養



睡眠不足はどうしていけないの？

- 疲れやすくなり、食欲や集中力が低下します
眠っている間に、体は1日の疲れを修復しています。
- 朝食を食べなくなってしまいます
起きる時間がギリギリで食べられない・眠い・食欲がわからない。
- 感情のコントロールが困難になります
イライラしたり・・・、昼間ボーッとしたり・・・。
- 心身の成長を妨げます
成長ホルモンは眠っている間に分泌されます。脳、体が成長します。



台風シーズンになりました

不安定な天候が続きやすいので、登園前には天気予報を見ることを習慣にしましょう。そして、「こうすると安心だね」など安全に過ごせる内容を話かけ、こどもが恐怖心を抱かないようにしましょう。



9月病って知ってますか？

お盆休みや夏休み明け、やる気が出なくて憂鬱になること、ありませんか？それはもしかして9月病かもしれないですよ。5月病はよく知られていますが9月病はさらに注意が必要。

なぜ9月にも5月病と同じような症状が起こるのか。暑さで体力が消耗したまま回復していない。生活リズムが狂うことによる自立神経の乱れ。新学期・人事異動など環境の変化によるストレスによって起こると言われています。5月病との違いは？9月病は夏バテと鬱の症状が合併して襲ってきます。具体的な症状として 1.やる気が出ない。2.集中力がない。3.何を食べてもおいしくない。4.外出するのがおっくう。5.どうしようもない不安感がある。6.わけのわからない焦りがある。7.イライラして怒りっぽい。3~4つ当てはまれば9月病の疑いがあるといわれている。9月病になりやすい年代として、バリバリ働く世代だが体力が落ちてくる40代~50代や学生。子どもたちも多いです。最近注目されているHSCが、不登校や引きこもりの背景にあると考えられています。

「Highly Sensitive Child」非常に敏感で繊細な子どもたちのことをいいます。こういう子どもたちはより9月病になりやすいです。HSCの特徴は 1.すぐにびっくりし、脅かされるのが苦手。2.服の縫い目やタグが気になる。3.しつ々は怒るよりも優しく注意したほうが理解する。4.親や友人の心を読んで気をを使う。5.におい・音・光・痛みに敏感。6.慎重で大きな変化にうまく適応できない。7.細かいことに気づきよく質問する。8.服がぬれたり汚れたりするとすぐに着替えたがる。9.大勢より1人で静かに遊ぶのを好む。5~6つ当てはまるとHSCの可能性が高い。HSCは障害や病気ではなく生まれ持った特性。治療する必要はないです。生活リズムを少しずつ整えながら、休みの日にいろいろ予定を詰め過ぎず、家でゆっくりすることが大事です。