

## お母さんになったら

(健康管理) 2月号

### 生活リズムについて

普段から正しい生活をしましょう。

◎基本は「早寝・早起き」です。寝る子は育つという言葉があるように子どもは大人に比べてより多くの睡眠が必要です。とくに午後10時から午前2時の間は最も成長ホルモンが分泌される時間帯だといわれています。

◎また、生活リズムを作ることは学校に行ってからとても役立ちます。勉強するうえでも、よく動き、よく食べ、よく寝ることができるとうまく集中できるのだと思います。そういうことが立派な社会人になる第一歩なのかもしれません。

子どもには子どもにふさわしい生活リズムがあります。

小さい頃から大人の生活に流してしまうのではなく、子どもは子どもの生活リズムをきちんと整えていくことがこれから先、とても大切なことだと思います。

### インフルエンザについて

\*インフルエンザの潜伏期間は、1~2日です。

\*感染経路は、飛沫感染や接触感染です。

\*突然、高熱が出たり、のどの痛み、咳、くしゃみ、鼻水、吐、下痢、腹痛などがあります。

### もし罹ってしまったら……

- ※ こまめに水分補給をしましょう。
- ※ 頭を冷やすなど、少しでも楽になるようにし、十分な睡眠がとれるようにしましょう。
- ※ 加湿器や濡れタオルなどで、室内の乾燥を防ぎましょう。
- ※ 栄養バランスがよく、食べやすいものをあげましょう。
- ※ 熱が下がってもまだ感染力は残っています。医師の登園許可がでてから登園しましょう。

