

# お母さんになったら

12月号

## 早寝・早起き・朝ご飯

子どもの成長の上で、今、生活習慣の見直しが大切だと言われています。早く寝ることができれば早起きになり、朝ご飯も食べることができます。十分な睡眠が脳にも体にもよい影響を与えて、いいことがたくさんあります。



早寝・早起き・朝ご飯にチャレンジ！！

- ★ 内臓が丈夫になる…朝ご飯をゆとりをもって食べることで、消化吸収がよくなり

内臓機能もよくなります。

- ★ 友達と楽しく遊べる…朝ご飯を食べるとエネルギーが湧いて元気いっぱいになります。
- ★ 情緒が安定する…十分な睡眠が情緒の安定につながる。
- ★ 快食、快便になる…体のリズムが整い、健康になる。

健康的な生活習慣を作りましょう。

### 水疱瘡(水痘)

潜伏期間…咳やくしゃみによる飛沫感染。接触感染。

14日から21日

症状…最初は顔やお腹に発疹が出てくることが多く、3~4日で全身に出る。

発疹は赤い斑点からかゆみの強い水泡へと変化し、最後はかさぶたになっていく。

### お家でのケア

- ※ かき壊してしまうので、つめは短くきりましょう。
- ※ 暖まるとかゆみが増すので、入浴はシャワーで軽く流す程度にしましょう。
- ※ 刺激が少なく、消化の良いものを食べましょう。