

# ほけんだより

日中は夏と変わらないような暑い日もあり、外に出ればまだまだ汗ばむ季節です。夏を元気いっぱいにご過ごしてきた子どもたちですが、この時期は夏の疲れも出やすいころなので、栄養や睡眠をたっぷりとり、体調を崩さないように気をつけていきましょう。

(8月の感染状況・・・特になし)



## ぐっすり眠れていますか？

9月3日は「睡眠の日」です。睡眠はただ長い時間とればよいというものではなく、いつどんな睡眠をとるかが大切です。睡眠のタイミングとリズムを考えましょう。

### ★寝つきの悪い子はいませんか？

神経が興奮した状態だと眠りに入れません。寝る直前までテレビを見たり、ゲームをするのをやめて、照明を暗くするなどして体を睡眠モードにしましょう。お気に入りの絵本を読む、背中をトントンするなど、毎日決まったことを寝る前にすると睡眠のスイッチが入りやすくなります。

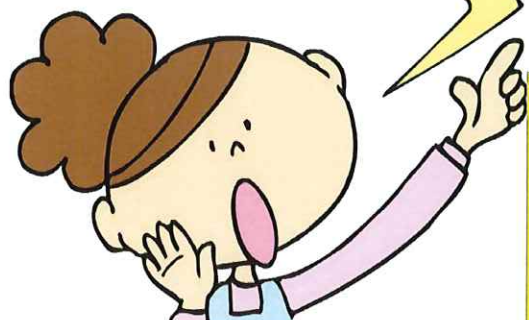
### ★夜更かししている子はいませんか？

子どもにとって、午後10時前の睡眠時間は重要です。神経やホルモンのバランスを整え、体内のリズムを保つために夜遅くても、9時頃までには布団に入りましょう。

## SIDS(乳児突然死症候群)

### 睡眠中に気をつけること

- ・寝具が柔らか過ぎない  
顔がマットに沈まない
  - ・ベット周辺に隙間はないか  
顔や頭が挟まらないように
  - ・寝具周辺をスッキリと  
クッション、タオル、ぬいぐるみなどが顔にかぶさらないように
- ※うつぶせ寝は、SIDSの危険があるので、医師からうつぶせ寝をすすめられている場合以外は、乳児の顔が見える仰向けに寝させる事が重要です。



## とびひの増える季節です

とびひは、夏の疲れが出る8月の終わりから9月ごろに多くなります。虫刺されの跡や傷に、菌が付いて発症することが多いようです。「傷がじゅくじゅくしている」「なかなか傷が治らない」というのがとびひの始まりのサイン。やがてかゆみの強い水ぼうがができます。これをかきこわした手でほかの所をかくと、そこにもとびひが広がります。



### 主な症状

- 皮膚に小指のつめくらいの水ぼうがができる
- 水ぶくれや、赤くじゅくじゅくした、ただれた状態になる
- 強いかゆみがある

SIDS(シズ)は、何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が死に至る原因の分からない病気で、窒息などの事故とは異なります。主に1歳未満の乳児に多く見られ、寝かせ方に配慮し、安全な睡眠環境を整えることは、窒息や誤飲、ケガなどの事故を未然に防ぐことにつながります。新聞やニュースでも時々、乳児の突然死の事故が取り上げられますが、睡眠中は、定期的に乳児の呼吸の様子を確認し、睡眠環境を整えましょう。