≪2018 年度版≫

すこやか通信　No.25

日ごとに春の気配が感じられるようになってきました。皆様の中には４月から保育所や幼稚園へ入園をされるお子さんもいらっしゃることでしょう。入園されると新しい生活が始まり、時間を意識した生活になります。皆で元気に新しい生活がスタートできるよう、早寝・早起きの工夫を少しずつしていきましょう。

早寝・早起きのコツ

① 昼寝は３時まで！たっぷり遊んで眠りを誘う

子どもは昼間に目を覚まして身体を動かすことで脳内の機能を活性化させます。昼間にたっぷり遊んで身体を疲れさせて、夜になったら眠りを誘うようにしましょう。あまり長く寝てしまうと夜に眠れなくなってしまうので、疲れて眠たくなってしまっても昼寝は３時までに終わりにしましょう。

②お風呂に入る時間も就寝時間に影響します

人間は体温が下がると眠くなるため、眠る直前にお風呂に入らない方がスムーズに眠りにつくことができます。お風呂の時間を早めてみる、ご飯の前にお風呂に入るようにするなど、お風呂に入る時間を調整してみましょう。就寝前に入る場合は、寝る１時間半前には済ませるようにしましょう。

③就寝１時間前にはテレビを消す！

テレビやスマートフォンの光によって、眠気を誘う“メラトニン”の分泌が妨げられ、なかなか眠ることができなくなります。大人が見ていると子どもも一緒に見たくなってしまったり、興奮して眠る気持ちにならなかったりします。大人も、ここは“子どものため！”と思って、子どもの就寝時間１時間前にはテレビを消し、スマートフォンやタブレット、ポータブルゲーム機などの使用をやめましょう。

④まずは早起きからはじめましょう！

眠たくない子どもに早寝をさせるのはとても難しいです。眠気を誘うメラトニン効果を利用して、まずは早起きから始めてみましょう。メラトニンは目覚めて一旦減少してから、１４～１６時間後に再び分泌し始めます。そのため、朝６時に起きれば夜８時～９時には自然と眠たくなると言うわけです。

我が家では寝室の遮光カーテンをやめてレースカーテンにし、朝日が自然に入るようにしたところ、子どもの目覚めがスッキリと良くなりました！

≪2018 年度版≫

すこやか通信　No.24

春になるのが待ち遠しい季節ですが、春の訪れと同時に花粉症に悩まされる方もいらっしゃることでしょう。このごろでは、子どもの花粉症も年々増加しているようです。今回は、**【花粉症について】**のお話です。

【大人と子どもの花粉症の違い】子どもの場合は、くしゃみはあまり出ず、鼻がつまる傾向にあります。大人はさらさらの鼻水が出ますが、子どもは少し粘っこい鼻水も出ます。

子どもは鼻がつまっていると訴えることができないことが多く、口呼吸をしているかどうかを見てあげると、鼻がつまっている可能性がわかります。またひんぱんに目や鼻の周りをこすったりします。専門医に受診してその子どもにあった治療を行うことが大切です。

【花粉症対策】

＊花粉情報のチェック
＊午後 1 時～3 時の花粉の多い時間帯の外出はさける。
＊外出時は完全防備する
　帽子・めがね・マスク・マフラーを身につけ、上着は花粉のつきにくい素材のものを着る。
＊帰宅後は玄関に入る前に衣服の花粉をはらって、家の中には持ち込まない。
＊掃除機はこまめにかける。
＊ドア・窓は閉める。
＊布団を外に干さない。
＊寝る前にしっかり入浴やシャワーで花粉を落としてから布団に入る。
＊枕もとの花粉をふき取る。
＊できれば空気清浄機を使う。

鼻のかみかた

口は閉じて片方の鼻をティッシュで押さえて、「ふん」と掛け声をかけてあげましょう。力まかせにかまないよう、また両方一緒にかまないようにまえもって話しておきましょう。力まかせや、両方一緒にかむと鼻血が出たり、耳が痛くなったり、中耳炎や副鼻腔炎などのトラブルの原因になります。鼻水が鼻の中に残ったままで放置すると細菌が増え、気管支炎や肺炎につながることもあります。鼻水をすすると、鼻の奥に入ったり、中耳炎を起こすこともあります。

鼻のかめない子どもは、症状が軽いうちに耳鼻科で吸引してもらうといいかもしれません。鼻水を吸う機械も市販されています。

インフルエンザが流行っていますので、鼻水をかんだあとは、必ず手を洗いましょう。

鼻の下

鼻水が固まって鼻の下がごわごわになっていませんか？

そんな時はホットタオルで汚れを取りやすくしてから、ベビーオイルなどをつけた綿棒でやさしく汚れを取り、ワセリンなどをつけてあげましょう。

子どもは肌が薄いので、特にアトピーのある場合は、強くふいたりしないで、やさしく手当てしてあげましょう。

次号もお楽しみに！

≪2018 年度版≫

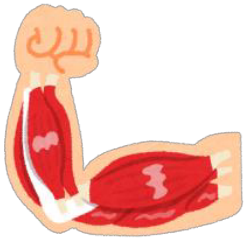
すこやか通信　No.23

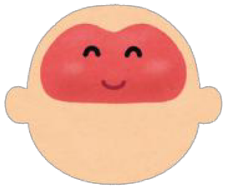
前回No.22 では、赤ちゃんの運動発達の順序についてお知らせしましたが、今回は、【ハイハイ】についてお知らせします。

赤ちゃんがハイハイで移動できるようになると、赤ちゃんの行動範囲もいろいろな物への興味も大きくなり、気づけば思わぬところに手を伸ばしていてギョッとすることがあります。赤ちゃんの成長は嬉しいものですが、同時に危険な場面も増えてきます。ハイハイをたくさんさせると良いと言われます。実は、ハイハイには移動や筋肉の発達以外にも大切な役割があります。

【ハイハイの役割】

①**骨格や筋肉**の正常な発達
②**運動神経や感覚神経**の発達
③**位置感覚**の発達
④**運動能力**の発達
⑤心肺機能の発達





【ハイハイのいいところ】

①脳の良い刺激になる

赤ちゃんのハイハイは移動や筋肉の発達以外に、**脳の発達にも大切**です。
ハイハイをすることで得られる**手足からの感覚刺激が脳の発達を促してくれる**のです！

②協調運動などの練習になる

ハイハイを十分に行うことで赤ちゃん自身が自分の体を上手くコントロールできるようになっていきます。

協調運動とは？

身体が行う様々な動作を一つにまとめる運動（縄跳び、ドラムの演奏　など）

【協調運動が上手くいかないと・・・】
・よく転ぶ　・姿勢を維持するのに疲れてしまう　・足がもつれてしまうなどが出てくる可能性があります。

【ハイハイを始める時期】目安：だいたい７～８ヵ月頃

（あくまで目安、赤ちゃんの発達は個人差が大きく、それぞれの赤ちゃんに“ウチの子ペース”がある）

【ハイハイをするようになるために大切なこと】

赤ちゃん自身の**『動きたい！』という欲求**
『動ける！』という自信
赤ちゃんが　**のびのびとハイハイができる環境**
やる気がアップする環境

≪2018 年度版≫

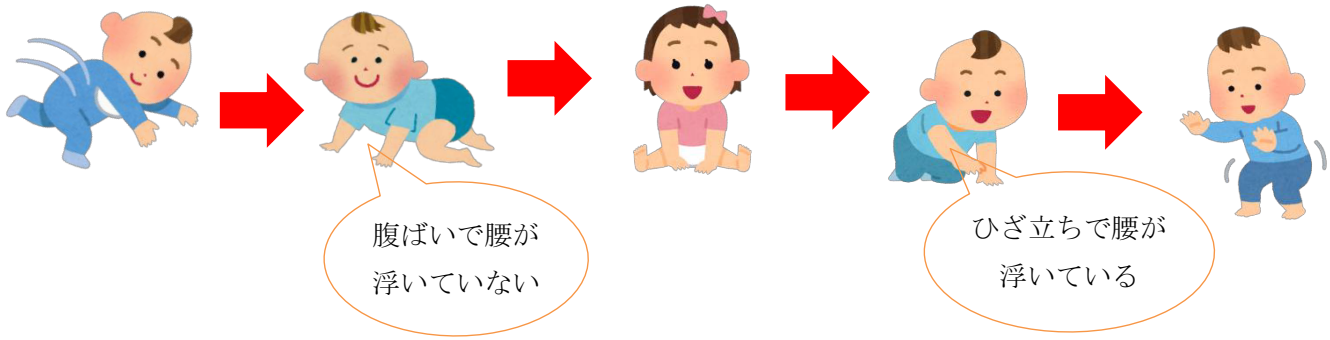
すこやか通信　No.22

これまで赤ちゃんや子どもたちの健康について様々な情報をお伝えしていましたが、今回から発達について、シリーズでお送りします。

昔から、“這えば立て　立てば歩め の親心　わが身につもる老いを忘れて”と言われるように、わが子の成長はとても楽しみなものです。
赤ちゃんが歩き始めるまでの発達を見てみましょう。

【赤ちゃんの運動発達の順序】

① 寝返り　② ずりばい　③ おすわり　④ハイハイ　⑤ 歩く



○ 歩けるようになるまでの時期は個人差がとても大きい

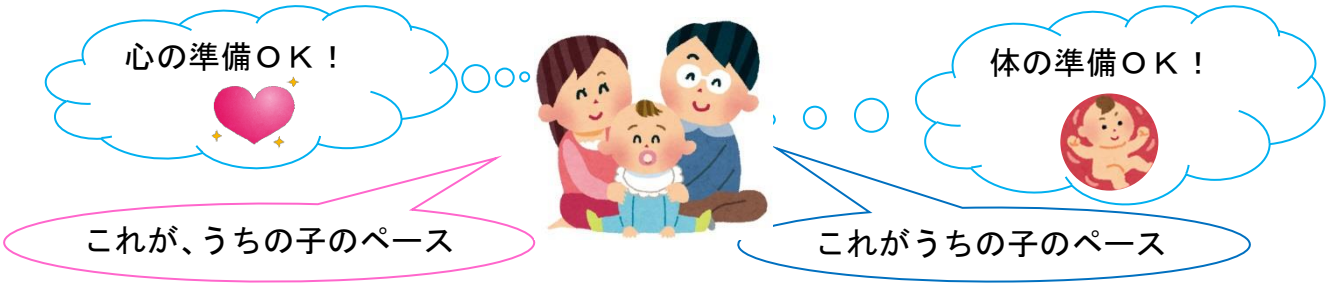
＊他の子ができていてもあせらず、“うちの子のペース”を大切にし、１歳半頃までは様子を見る

＊歩くためには体のバランス、足腰の筋肉・骨の発達が不可欠

○ 赤ちゃんが歩けるようになるためには“月齢”ではなく、

赤ちゃん自身が“歩ける状態になる”ことが大切

赤ちゃんの　●体の準備
●心の準備（性格、意思、興味　など）
} 両方が整って初めて歩けるようになる！



お父さん、お母さんは

『ただいま絶賛準備中！！これがうちの子のペースです♪』

とゆったり構え、これからの成長を楽しみにあせらず見守ってあげましょう！

≪2018 年度版≫

すこやか通信　No.21

11 月～12 月になると「おなかのかぜ」が流行り始めます。下痢・おう吐を主な症状とするこのかぜは、ノロウイルスをはじめとする種々のウイルスが原因です。感染を広げないために、熱湯消毒等をおすすめします。

おう吐・下痢はうつります

感染経路は「経口感染」「接触感染」「飛まつ感染」で、ノロウイルスの場合、わずか 0.01 グラムの便から 100 人を感染させる威力があります。４℃の環境で、最高で 40 日～50 日も感染力があり、消毒液（家庭用塩素系漂白剤･･･ハイター、ブリーチなど）でウイルスを除去することと、吐いたものや下痢便の処理をしたあとは、石けんで十分な手洗いが必要になります。

たかが下痢・おう吐と軽く考えてはいけません。結構激しい症状です。子どもの体力も奪い、脱水になりやすいので、食べられなくても水分はこまめにあげましょう。早めに受診をして十分な休養をとることが大切です。

おう吐や下痢が治らないうちは、外出は控え、感染を拡大させないようにしましょう。

症状がおさまり普通の便にもどり、普通のご飯（母乳・ミルク）が食べられるようになるまで、自宅で療養しましょう。

消毒液の作り方

（使い捨て手袋、マスクをしましょう）

① 水１ℓに、漂白剤（ハイター、ブリーチなど）４cc（ペットボトルのキャップ１杯弱）
⇒食器のつけおきの消毒に。
トイレの便座・ドアノブ・手すり・床などを拭くときの消毒に。

② 水１ℓに、漂白剤（ハイター、ブリーチなど）を 20cc（ペットボトルのキャップ４杯）
⇒便やおう吐物が付着した床、衣類等のつけおきの消毒に。
（色のぬける衣類は 85℃の熱湯で、1 分以上）

※注：衣類用漂白剤（ワイドハイターなど）は『酸素系』なので効果がありません！

体温を上げて免疫力アップ

体温が高いはずの子どもの中にも 35．0℃台の低体温の存在がたびたび指摘されます。低体温はさまざまな病気の引き金となっています。体温を上げるために次のようなことを心がけましょう。

大人も子どもも一緒に免疫力アップ

＊外で体をたくさん動かしましょう。
- 動いて筋肉量を増やすと熱を作ってくれます。筋肉もきたえられます。
- 毎日の入浴で新陳代謝がよくなり、リラックスすることで疲れがとれます。
- 歩く機会を増やしましょう。

＊睡眠を十分とりましょう。
- 十分睡眠をとることで免疫力が高まります。
- 睡眠中に出される成長ホルモンは、体を成長させるだけでなく、体のいたんでいるところを治してくれます。

＊栄養バランスのよい食事をしましょう。
- ビタミン・ミネラルは粘膜をじょうぶにし、体の調子を整えます。
- たんぱく質は体の組織（血や筋肉・骨など）を作ります。
- 食事を取ることによって、エネルギーを補給し、病気と闘う力を体の中に蓄えます。
- 朝ごはんを食べて体を温めましょう。

＊薄着の習慣をつけましょう。

≪2018 年度版≫

すこやか通信　No.20

朝夕過ごしやすくなってきました。日中との温度差があると、体が順応できずに風邪を引いてしまうこともあります。朝気温が低いと、つい厚着させてしまいがちですが、薄着の習慣は、秋からがはじめどきです。気温の変化に応じて半そでや長袖などじょうずに衣服の調節をしていきましょう。

読書と外遊びを習慣に

＜読書＞

小さい頃からの絵本の読み聞かせと、読書の習慣は想像力をはぐくみ、感性や知性を豊かにします。ゲームやスマホより、絵本と本をそろえてあげましょう。

＜外遊び＞

友達との外遊びで運動習慣がつき、自主性や思いやり、仲間同士でのルール作りなど社会性も育ちます。からだを使うたくさんの遊びをすることは、バランスのとれた運動能力や体力をつけます。運動好きになれば、将来の生活習慣病の予防にもなります。

子どもたちの未来のために、宝物となる習慣をつけていきましょう

☆天気のいい日は公園へ
☆元気に遊べば早く寝る
☆リビングには本棚を
☆テレビを消して読み聞かせ
☆みんなそろって朝ごはん

日本保育保健協議会　保育と保健ニュースより

注意喚起（かんき）が発令されている感染症

＊百 日 咳・・・高知県内の発生がありました。
＊日本脳炎・・・高知県内の豚が感染していたことが分かっています。
＊風 し ん・・・現在 30 歳～50 歳代の方、特に男性は免疫がない人が多い世代です。関東地方で増加しています。
＊麻 し ん・・・医療や福祉施設に勤める職員の方は、国から麻しんの予防注射をなるだけ受けるように通知がありました。
＊インフルエンザも出ました。

これらはすべて予防接種で防ぐことができる感染症です。
大人になってかかると重症化する感染症もあります。できることなら受けておきましょう。現在妊娠中の方もご注意下さい。

≪2018 年度版≫

すこやか通信　No.19

9月１日は防災の日、９月９日は救急の日。皆さん、ご存知でしたか?今一度救急や災害に対して心構えをしておきましょう。

今後起こりうるだろう南海トラフ地震に備えはできていますか？

＜ゆれから身をまもるためには＞

＊落下物に注意
＊頭を守る
＊危険な場所から離れる
　ブロック塀や土砂くずれがしそうなところから離れましょう。

自分の命は自分で守るしかないのです。

＜災害の備え＞

＊飲料水３日分（３リットル／１人／１日）
＊非常食３日分、飲料以外の水
＊貴重品
＊救急用品
＊ヘルメット・防災頭巾
＊懐中電灯、電池、ラジオ、マッチ、ろうそく
＊軍手、マスク、ビニール袋、ラップなど
＊衣類、タオルなど
＊携帯トイレ
＊トイレットペーパー、テイッシュペーパー
＊携帯電話の充電器
＊乳児のいる家庭ではおむつ、ミルクなど
＊カセットコンロ、洗面道具など

大規模災害時には１週間分備えることが望ましいとされています。

AED（自動体外式除細動器）

AED は医療器械ですが、一般の人が使うことが認められて 10 年たち、もうおなじみとなりました。（香南市内の保育所や幼稚園にも設置しています）
心停止後３～５分以内に AED で電気ショックを与えることで、命が助かる割合がぐんと高くなります。
AED の操作自体は、音声ガイドが流れますので簡単ですが、今使うべき状態かどうか迷うのではないでしょうか。
もし間違って使っても心配はありません。
必要ない人には作動しない構造になっています。
むしろ使うのをためらって、助かる命が助からないことのほうが非常に残念です。
勇気をもって迷わず使いましょう。

≪2018 年度版≫

すこやか通信　No.18

○夏型感染症（手足口病・咽頭結膜熱（プール熱）・ヘルパンギーナ）に気を付けて！

夏型感染症の報告が増加していますので注意しましょう。

夏かぜのひとつヘルパンギーナ

ウイルス性の夏かぜの１種です。
39.0℃以上の熱とのどの痛み、のどの奥に小さな水ほうやかいようが見られるのが特徴です。よくなったあともウイルスが排泄されるので、便などの取り扱いには注意が必要です。
熱は１～4 日で下がりますが、食欲がなかったり、のどが痛くて食べられないときは自宅で、安静にしましょう。
その他に夏かぜの 1 種にプール熱、手足口病があります。今年は手足口病も途切れることなく発症しています。飛まつ、接触、ふん口感染ですので、手袋をして処理をしたり、石けんでの手洗いを十分に行いましょう。

汗の働き

汗は、外気温に応じて私たちの体温を調節しています。この働きは人間だけとも言われています。
汗腺は出生時、すでに全部備わっていますが、実際に汗を出す働きは、2 歳半ごろまでにできると言われています。この頃までに沢山汗をかく体験をすることで汗を出す汗腺が育ち、汗をかかない環境で育てられると暑さに対応できにくくなります。

あせも

あせもは汗の出る穴がつまり、汗の出口がふさがれて炎症が起きる症状で、細かく赤い発しんが出ます。
あせもは、おでこや肘、首の周りなど汗がたまりやすく、皮膚がこすれる場所にできやすいです。

あせもを作らない予防のポイント
① 汗をかくことは大切ですが、汗をそのままにしない。
　＊吸湿性のよい木綿の肌着を着る。
　＊汗をかいたら着替える、タオルなどで拭く、シャワーで流すなどして、常に肌を清潔にする。
②エアコンや扇風機で涼しくする。
③ 裸でいるとかえってあせもができやすい。

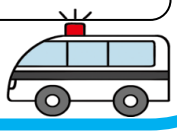
≪2018 年度版≫

すこやか通信　No.17

今年の例年にない猛暑が続いています。熱中症のために搬送されたり中には亡くなられる方もいます。今回は、消防庁が出している熱中症についてのお話です。

熱中症の分類と対処方法（消防庁による）

	症状	対処	医療機関への受診
軽度	・めまい ・立ちくらみ ・手足のしびれ	・涼しい場所へ移動 ・安静 ・水分、塩分補給	・症状が改善すれば受診の必要なし
中等度	・頭痛 ・吐き気 ・体がだるい	・涼しい場所へ移動 ・体を冷やす ・安静 ・十分な水分と塩分の補給	・口から飲めない場合や、症状の改善がみられない場合は、受診が必要
重度	・受け答えや会話がおかしい ・けいれん ・ふだん通りに歩けない ・体が熱い	・涼しい場所へ移動 ・安静 ・体が熱ければ保冷剤などで冷やす	＋ ・急いで救急車を要請



子どもの特徴

地面の照り返しにより、高い温度にさらされやすい

汗腺などが未熟

体温調節機能が未熟なため、熱中症にかかりやすい

10～12か月

保護者の方へ

- お子さんの顔色や汗のかき方を十分に観察しましょう！
- のどが渇きに応じて水分補給や休憩をとらせましょう！
- 日頃から外遊びをさせて、暑さに慣れさせましょう！
- 外出時は熱のこもりやすい服を避けて、帽子をかぶりましょう！

子どもは、新陳代謝が活発で汗や尿から出て行く水分量が多く脱水になりやすいのと同時に、自分で判断して水分補給ができません。せめて 15 分から 20 分に一度は、水分補給をさせましょう。
日中の気温が高くなる（10 時～14 時）は、熱中症予防のために、できるだけ戸外での活動は控えましょう。

≪2018 年度版≫

すこやか通信　No.16

全国的に麻疹の流行が治まりません。また、高知県内では、百日咳の流行も続いています。今回は、予防接種のお話です。

予防接種

お母さんが赤ちゃんにプレゼントした、病気に対する抵抗力（免疫）は自然に失われていきます。

そのため、一定の時期を過ぎると赤ちゃん自身で免疫をつくって病気を予防する必要があります。その助けとなるのが予防接種です。

予防接種には、病気ごとにそれぞれ適した時期や回数が定められています。受けた本人の感染予防のためだけでなく、多くの人が受けることで、集団生活の場での感染拡大防止につながります。

予防接種は、母子手帳を確認して、受け忘れのないよう計画的にスケジュールを立てて受けましょう。

不明な点は、主治医または香南市健康対策課に相談しましょう。

ペットと病気

子どもが、動物と接することは情操を高めるために大切なことですが、ペットから病気をうつされないよう口移しでえさをあげたり、一緒に寝るのはやめましょう。

また動物と遊んだ後は、必ず手を洗うようにさせましょう。

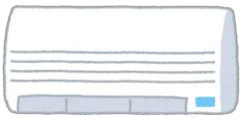
犬や猫などのペットの予防注射を受けたり、予防薬を飲ませたり、病気や回虫が見つかったらすぐ治して、ペットは清潔な環境で育てましょう。飼っていないご家庭では、上手な動物の接し方を教えましょう。

≪2018 年度版≫

すこやか通信　No.15

蒸し暑い日が毎日続いています。大人も子どもも寝苦しい日々を過ごしていることでしょう。今回は、そんな寝苦しい夜の過ごし方についてのお話です。

寝苦しい夜の過ごし方



○“冷房”について

ジメジメと蒸し暑い夜、なかなか寝付けなかったり度々目覚めてしまったりして、熟睡できず翌朝疲れが残ってしまうことがあります。しっかりと良質な睡眠が取れていないと、夏バテや熱中症の原因となります。夜のエアコンは体に悪いイメージがありますが、上手に使って睡眠で疲れを取るようにしましょう。

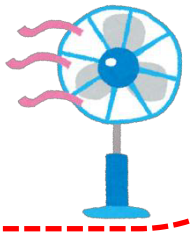
○設定は“冷房”で、少し暑いかな？くらいの温度に

除湿の方が室温が下がりすぎるため、設定は“冷房”にし、起きている時だったら少し暑いかな？と思うくらいの温度（目安は２６～２８℃）に設定しましょう。

○エアコンのつけっぱなしは良くない？

就寝後数時間で切れるようにタイマーを設定したら切れると暑くなって目覚めてしまい、結果寝不足になることも。使い方の工夫をすれば、つけたままの方がかえって体に良い場合があります。

- 体に直接風が当たらないような風向きにする
- 布団やタオルケットで体の冷えすぎを防ぐ
- 扇風機や氷枕の併用



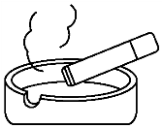
○生活の工夫

夏野菜には利尿作用があり体を冷ます効果があります（冬野菜は逆に温まる）。また、入浴の際に夏用入浴剤やハッカ油を活用すると、湯上りにひんやりして気持ちよく過ごせます。

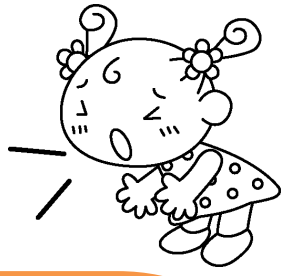
≪2018 年度版≫

すこやか通信　No.14

喫煙しないことが一般的な社会習慣となることを目指して、世界保健機関(WHO)が平成元年から５月 31 日を「世界禁煙デー」と定めました。今回は、禁煙についてのお話です。



世界禁煙デー



受動喫煙に関わる副流煙は、喫煙者自身が吸う主流煙よりも健康被害が大きいことが知られています。

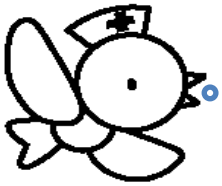
子どもが受ける健康被害は大人以上に深刻で、その危険は妊娠中からすでに始まっています。

子宮内発育遅滞、乳幼児突然死症候群、咳・痰・息切れなどの呼吸器症状、気管支炎、肺炎、中耳炎などのリスクが高くなります。

また、成人になってからも胎児からの受動喫煙の影響が続き、肥満、糖尿病、メタボリックシンドロームなどの関連があることもわかってきました。

家庭内で継続的に受動喫煙にさらされている子どもは、数学や読解力が低下するというデータも報告されています。

直接目の前で喫煙していなくても、喫煙者の髪や衣服などに残ったたばこのにおいを吸い込むことも、サードハンドスモーク（三次喫煙）と呼ばれ悪影響があると指摘されています。



たばこの煙から子どもを
守りましょう。

≪2018 年度版≫

すこやか通信　No.13

若葉があざやかな季節ですが、日中は、真夏を思わせるくらい暑い日があり、紫外線や汗など皮膚トラブルが発生しやすくなります。そこで、今回はスキンケアについてのお話です。

スキンケアについて

①　お風呂の入り方

♥ お湯の温度はぬるめで長湯はしない。（目安は 38 度～40 度）
（長湯をすると皮膚が落ちすぎてしまうので５分ぐらいにしましょう）

洗い方
・あわ立てた石けんで。
♥ ・手で洗う。ゴシゴシこすらず撫でるようにやさしく洗う。
（ガーゼ・スポンジタオル・ナイロン製のものなどは使いませ
・耳の後ろや首周りのシワ、脇の下など皮膚が重なり合うとこ
ねいに。

すすぎ方
・ゆっくりていねいにすすぐ。

②　保湿剤の使い方

♥ 入浴後 15 分以内に全身を保湿しましょう。
皮膚科で処方されている薬があればそれを先に塗ってから保湿剤を塗ります。
頭が乾燥している場合にはローションタイプのものがあります。
入浴後だけでなく、顔や手を洗ったあと、食後に口の周りを拭いた後、オムツ交換のあとなど、汚れをきれいにした後は必ず保湿しましょう。
♥ すり込むのではなく、乗せる感じに広げるのが効果的です。（治療薬も同じ）
量は一円玉大で、大人の両手のひら分の面積を塗ることができます。

③　汗をかいたら

♥ 着替えましょう。
♥ ぬれたタオルでこすらないようにふき取ります。

④　炎症をおこしたら

♥（赤くなったり、ただれたりした場合）
♥ 皮膚科を受診して、医師の指示どおりの塗り方を続けます。自己判断で止めないようにしましょう。