



# ほけんだより 1月号



●寒い冬を元気に過ごしましょう！

あおぞらルーム



## 生活リズムを整えましょう

年末年始で崩れ気味だった生活を見直して、元の生活に戻していきましょう。

生活のリズムがからだにあっていると、自律神経が安定し、疲労もとれて病気にかかりにくいといわれています。



### 元気のもと

生活リズムの3本柱

「睡眠」「食事」「遊び」を大切に！

睡眠(早起き・早睡等)にポイントをおいて工夫すると生活リズムは整えやすいです。

## あったかい重ね着のポイント



### 肌着を着る

肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



### 外側は風を通さない素材のものを

外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



### 2~4枚の重ね着を

体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎて脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。



## 汗をかいて免疫力を高めましょう

**免**疫機能は体温が高いと活性化し、体温が1℃上がると、免疫力は5~6倍にもなると言われています。その体温を調節するのに欠かせないのが発汗機能です。発汗のために必要なのが「汗腺」。赤ちゃんの汗腺の数は大人と同じですが、全ての汗腺が活動してはいません。成長とともに活動する「能動汗腺」が増加し、2~3歳頃までに発汗機能が完成します。



### 能動汗腺を増やすには

2~3歳頃までに適度に汗をかく生活を送る必要があります。寒い冬も外で遊ばせましょう。ポイントは厚着をしないこと。動くとき暑くなるので上着は無理に着せず、肌着やセーターなどで調節すれば十分です。

汗をかいたらこまめにふき、肌着を新しいものに替えてあげてください。



## かぜからくる急性中耳炎に注意

かぜをひいた後、気をつけたいのが「急性中耳炎」。鼻水が耳管(鼻と耳をつなぐ管)を通して耳に流れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短くて太いため、急性中耳炎になりやすいのです。

高熱

症状

一時的な難聴  
閉塞感

激しい耳の痛み



予防

- 鼻水はこまめにとる
- はなは強くかまない。片方ずつ、やさしくかむ



繰り返しやすい、滲出性中耳炎に移行することがあるので、きちんと治すことが大切

