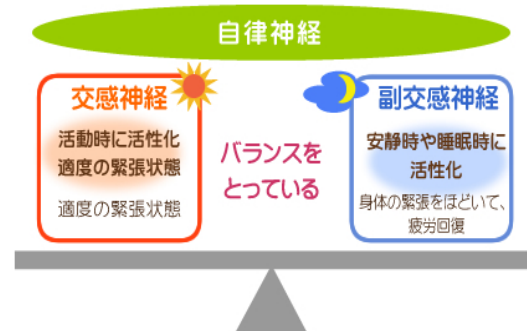




年の瀬を迎え、何かとあわただしい12月。生活リズムが崩れがちで、また感染症もはやる時期です。子どもたちにとっては、クリスマスに冬休みと、お楽しみがいっぱいの月ですが、体調管理には十分気を配っていきましょう。

## 交感神経と副交感神経のバランス

人の身体には自分の意志とは関係なく脈拍や血圧、発汗消化などを調節する自律神経が備わっており、生命活動を維持しています。この自律神経には昼間働く「交感神経」と、主に夜に働く「副交感神経」があります。交感神経は仕事・家事や勉強、運動などをしている時に働き、副交感神経は眠っている時のほか入浴中、リラックスしている時にも働いています。交感神経は活動モード、副交感神経は休息モードの時に働くと考えるとわかりやすいでしょう。この二つの自律神経の絶妙なバランスにより私たちは健康な生活を送ることが出来ます。



## 毎日の生活リズムを見直しましょう。

### 「早起き」の習慣をつける

遅寝の子を急に早寝にすることはできません。まず、遅く寝ても、朝は早く起こします。起きたら朝食をきちんと食べて、胃腸を働かせます。食欲がないときは、コップ1杯の水や牛乳だけでもよいでしょう。



### 昼間の活動をたっぷりと

明るい太陽のもとで、たくさん体を動かしてあそぶと、こちよい疲労が期待できます。また、運動により、セロトニン(脳内の神経活動のバランスを維持する物質)や、メラトニン(抗酸化作用を持ち、夜間の睡眠を促進させるホルモン)の分泌も促されます。



### 早目に就寝しましょう

人間の体は、夕方になると眠りにつきやすいよう、体温が下がり始めます。しかし、熱いお風呂に入ると、体温が上がり、眠りにつきにくくなるのです。熱い湯に入るのは、寝る数時間前までにし、寝る直前に入るときは、ぬるめの温度にするとよいでしょう。



## 11月の感染症

水痘(みずぼうそう)	15名
手足口病	26名
ヘルパンギーナ	1名
溶連菌感染症	2名

2歳児以下で手足口病にかかるお子様が多くみられました。10月下旬から水痘(みずぼうそう)が流行し11月に入っても、微熱と同時に体の柔らかいところに発疹ができ半日から1日で全身に広がります。潜伏期間は2週間、感染力がとても強いので、お子さまの体を毎日よく確認して下さい。

## お知らせ

これから寒くなり、乾燥が続くとウイルスの活動が活発となります。そこで冬の代表的な感染症である、インフルエンザや感染性胃腸炎の流行が心配されます。手洗い、うがい、マスクをつけるなどの予防策に努め、体調管理に気を付けて元気に過ごしましょう。また病院を受診した際に、登園届の必要な感染症と診断された場合は、必ず園に連絡を入れて下さい。

