

## 区立保育園看護師発 今月のテーマ

### ♡ 早起き早寝で 元気にすごそう ♡

#### 朝日を浴びよう

人間の生体リズムはおよそ25時間で刻まれています。地球の周期24時間に合わせるには朝の光が必要です。朝日を浴びると、心を穏やかにするセロトニンの働きが高まります。



#### 朝ごはんを食べよう

朝食を食べると、体温が上がり日中活動をするためのエネルギー源になります。また脳の働きも活発になります。



朝食後、ゆっくりトイレに座る時間も大切です。朝の排便を習慣にしましょう。

#### たっぴい遊ぼう

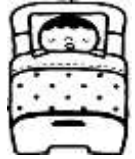
昼間からだを動かすと、適度に疲れ、夜はぐっすりと眠ることができます。



夕方から夜にかけてゲームやテレビなどで脳の興奮が高まると、眠れなくなります。

#### 早く寝て、ぐっすり寝よう

寝ているときに分泌される成長ホルモンは骨や筋肉を作り、新陳代謝を促進させます。また、細胞を守り体内時計を調節しているメラトニンは、夜10時頃から深夜に多く分泌されます。夜更かしをしていつまでも光を浴びていると分泌される時間が遅れ、生体リズム調整に影響があります。



## 大田区の感染症情報(3月1日~3月24日)

報告の多い感染症のひとつに、RSウイルス感染症があります。

RSウイルスは呼吸器の感染症で、秋から冬に流行するかせのウイルスの一種です。潜伏期間は約4日間です。



症状：軽いかぜ症状から重い肺炎まで様々です。赤ちゃんや心臓や肺に基礎疾患のあるお子さんは、細気管支炎や肺炎など症状が重くなることがあります。

対応：水分と栄養をとり、鼻水を吸引し回復を待つ  
呼吸障害が強い場合は、適切な治療が必要です。

### <地区別で多く出ている感染症>

- 感染性胃腸炎：蒲田地区 16名  
大森地区 9名
- RSウイルス感染症：羽田・糎谷地区 24名
- 水痘とおたふくかせ：羽田・糎谷地区で若干名



学校等欠席者・感染症情報システムを活用して、区内の感染症の流行状況等を地域ごとにお知らせします。



## 今月号から【ほけんだより】が変わりました

従来の【ほけんだより】は、今月から地域の子育て世帯のみなさまに向けた内容に一新しました。子どもたちの健やかな成長や発達のための幅広い情報を発信していきます。大田区ホームページからも見ることができます。

おたのしみ

### 健やか子育てだより

今月のテーマ

成長発達、健康や安全に関する情報などをお知らせします。

感染症情報

地域の流行状況や対策についてお知らせします。

子育てアラカルト

地域の健康に関する子育て情報を中心にお知らせします。