



ほけんだより 1月号



令和7年 1月 1日
富山市こども保育課

あけましておめでとうございます。年末年始は、楽しい行事が多いので、食べすぎや夜更かしなどで生活リズムが乱れやすいです。また、冬は感染症にかかりやすい季節です。生活習慣を見直して元気に過ごしましょう。

生活習慣を見直し、冬を元気に過ごしましょう！

早寝・早起き・朝ごはん！

早寝・早起きは、成長ホルモンを活性化し脳の発達を促します。

人の体は、夜の9時頃から朝までに成長ホルモンが分泌します。特に幼児期は成長ホルモンがたくさん出ます。成長ホルモンは、体の成長を促すだけでなく、記憶の安定化や、免疫力向上などにつながります。

- ① 太陽の光を浴びましょう。太陽の光で体内時計がリセットされます。
- ② 朝食をきちんと食べましょう。朝食をとることで排便を促し、一日がすっきりとした気分で過ごせます。
- ③ 日中は、運動をして体を動かしましょう。
- ④ 寝る時間を決めて、早く寝る習慣をつけましょう。夕食は早めにとりましょう。



親もできるだけ一緒に寝る習慣をつけ、子どもがリラックして眠りやすい環境を作ってあげましょう。絵本の読み聞かせや、子守唄を歌ってあげるのも良いでしょう。

* 学校欠席者・感染症情報 *



令和6年 1月に富山市内保育施設で多く発症した感染症

①インフルエンザ	②アデノウイルス (咽頭結膜熱、流行性角結膜炎含む)	③新型コロナウイルス
----------	-------------------------------	------------

令和6年 11月に富山市内保育施設で多く発症した感染症

①手足口病	②溶連菌感染症	②アデノウイルス (咽頭結膜熱、流行性角結膜炎含む)
-------	---------	-------------------------------

インフルエンザの感染報告は12月に入り徐々に増加傾向にあります。富山市は全国に比べると流行は遅いですが、今後注意が必要です。感染の予防には、「手洗い」「咳エチケット」「換気」などが有効です。

子どもの冬の事故を予防しましょう！

暖房器具によるやけど

<予防法>子どもの手の届かない場所に置く、囲い柵などをする。

<対処法>シャワーや濡れたタオルで20分間しっかり冷やす。

服を着ている場合は無理に脱がせず服の上から冷やす。



こたつで脱水症 一見汗をかいていないようでも、身体の水分は失われています。

<予防法>こまめな水分補給をする。

こたつで寝てしまった場合は、布団に移動して寝かせる。

<対処法>脱水症でぐったりしていたり、吐いたりする場合は救急車を呼ぶ。

お餅による窒息 対応が遅れると死に至ることもあります。

<予防法>一口に切ってよく噛んで食べる。一人で食べないようにする。



<対処法>詰まらせてしまった場合はまず救急車を呼ぶ。救急隊が来るまでの間、背中を叩くか胸骨を圧迫して吐き出させる。

冬の感染症の特徴と対策

・インフルエンザを含めたウイルスは、低温・低湿環境で長時間空気中に存在しやすいと言われています。室内湿度を50%~60%を目安に加湿することを心がけましょう。加湿器がない場合は、濡れた洗濯物を干すだけでも効果があります。

・ウイルスは空気中に3時間ほど生存するともいわれています。

換気をして室外に出すことが重要です。ご家庭では、午前と午後11回ずつなど時間を決めて、2方向の窓を開けて、1回数分程度行いましょう。寒いと感じたら換気はできていると考えて良いでしょう。



正しい手の洗い方



× 間違った咳エチケット



○ 正しい咳エチケット

