

# ほけんだより



## 自律神経を育てる



2017年10月

青梅みどり第二保育園

9月に入り、涼しくなってきたから、全体に発熱する子が出てきました。0～1歳クラスでは咳、鼻の風邪が広がりました。幼児ではおたふくかぜ2名が出ました。

### 風邪で熱がない時

登園されるお子さんが多いですが、風邪の症状の鼻みずや咳、眼やにが出来ます。夜の睡眠や午睡ができなかったり、食事を吐いてしまったりしたら、集団で過ごすには負担が大きいものです。咳こんでいると他の子にうつすということもあります。受診して薬で症状をやわらげたり、思い切って休養することも大切です。

#### 保健行事

10月4日(火) 0, 1歳 身体測定

10月11日(水) 2～5歳 身体測定

10月27日(木) 全園児健康診断

全園児健診は、午前9時30分ごろに行います。

9時までに登園ください。



**お願い** これから風邪の季節です。熱でお休みされる場合は、「熱」だけでなく症状も園ピューターに入れて下さい。どういう風邪が流行しているか、他の方にもお知らせします。受診して、どういう診断だったか 後でノートでお知らせ下さっても参考になります。よろしくお願いします。

今年のはしかの流行も危惧されています。はしかは風邪症状で始まり、特有の発疹、高熱等の症状があり、肺炎や脳炎を合併することもあり、入院が必要なこともある重症の病気です。1歳過ぎたら早めに予防接種をお勧めします。接種されたら、園にもお知らせください。



予防接種後当日の保育は、個別の観察が必要

なため、行なっておりません。夕方か、お仕事の休みの日に接種するようにお願いします。

自分の意思に関係なく、生命活動に関係する神経で、おもに内臓や血の流れに関係している神経で、**交感神経、副交感神経**と呼ばれています。ストレスに反応するのもこの神経です。

小さい子供は、発達が未熟なために、大泣きしたり、少し暑かったりの刺激で、過剰に反応して発熱したり、下痢したりします。未熟だからといって、刺激がないようにすると、自律神経は発達しません。少しずつ涼しくなっていくこの時期は、自律神経を鍛えていくよい時期です。

交感神経と副交感神経をうまく切り替えられるようにすることです。少しずつ刺激を与えたり(交感神経)、休ませたり(副交感神経)です。

朝、冷たい水で顔を洗ったり、冷たい服を着替えたり、外遊びをしたり、そして温かい部屋で午睡をしたり、お風呂で温まったり、ゆったり眠ること。日頃の子どもの身体にあった生活をするのが大切です。楽しむ時は思い切り楽しんで、甘えたいときはしっかり甘えることもいい刺激です。

自律神経が乱れていると、下痢をしやすかったり、睡眠がまとまってできなかったり、なんとなく不調でぐずりやすかったり、風邪をひきやすかったり、色々なところに出てきます。

良い刺激を、少しずつ与えて、健康な体に育てましょう。

## 免疫力を強くする



- 同じ空間にいても、風邪をひきにくい子、ひきやすい子がいますね。
- これはその子の**免疫力**が関係しています。最近の研究で 免疫を作るのは、**腸内細菌群**ということがわかってきました。食物を摂ると胃から腸に運ばれて、消化酵素とともに○兆個という腸内細菌によって分解されて、免疫となる物質が作られて、血液に乗って、全身に運ばれます。喉や皮膚の細胞で病気と闘います。
- この腸の働きは、副交感神経の働きが大きいです。夜よく眠ること、遊んだ後は午睡することが大切です。
- 腸内細菌の好きな繊維(野菜)やオリゴ糖を摂ること 直接 腸内細菌になる発酵食品(納豆、味噌汁、漬物、甘酒、ヨーグルト)を摂ることも良いことです。