

北風が冷たく厳しい寒さが続いていますね。新年を迎えて一ヶ月が過ぎようとしています、まだお休みのリズムを引きずっていませんか？ここでもう一度生活リズムを見直し、元気に登園できるようにしましょう。毎日冷え込み低湿、低温の冬はウィルスが多く体調を崩しやすくなります。園でも風邪で欠席するお子さんが増えてきました。風邪を寄せつけない丈夫な身体作りと環境作りで寒い冬を元気に乗り切りましょう！

## おしらせ

毎年多く発症し特に気をつけたい《風疹・はしか・水ぼうそう・おたふくかぜ》の四大感染症。今回はその中で“水ぼうそう”についてお知らせします。

### 水ぼうそうってこんな病気…

水ぼうそうは軽い微熱と同時にお腹や背中に赤い発疹が出てやがて全身に広がります。小さな赤いポツポツから水を持った水泡になりかゆみもでてきます。発疹は2～3日でピークとなりその後乾いて黒いかさぶたになります。発疹がすべて消え、かさぶたになるまではほかの子どもにうつる可能性があるため、出席停止と決められています。治った後もこのウィルスは人間の神経の中に潜み、体の抵抗力が落ちた時に帯状疱疹（胸の皮膚などに水泡ができ、激痛がはしる）として再び発病しますので十分に気をつけましょう。

### 肌着で温かく

最近、Tシャツを肌着の代わりにする人が増えています。でもTシャツは肌着の代わりにはなりません。肌に密着して汗を吸収し、保温力を高める肌着は1枚で4℃は温まるといわれているのです。ただ肌着も古くなると保温力が落ちてしまいます。様子を見て新しいものと取り替えましょう。

### もしかかってしまったら…

- ◎ かきむしって化膿することもあるので爪は短く切っておきましょう。
- ◎ 口の中にも発疹ができるため食事は刺激が少なく、消化のよいものをとるようにしてあげましょう。
- ◎ 水ぼうそうが治っても1ヶ月くらいは他の病気にかかりやすいので、気をつけましょう。



## 生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。この夏で、遅寝遅起きの習慣がついていませんか？朝の生活の見直しから、リズムを取り戻しましょう。

### まずは早起き

遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。



### 光を浴びる



起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。

### 朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも。

