



# 1月のほけんだより



令和8年1月発行  
五日市すみれこども園

あけましておめでとうございます。新しい1年がスタートしました。もう、今年の目標は立てましたか？目標を立てる年の初めだからこそ、「規則正しい生活をする」「手洗い・うがいを必ずする」など、健康目標も立ててみるとよいですね。今年度もあと3か月。子どもたちが健康に過ごせるように、看護師の立場から様々な関わりをしていきたいと思ひます。今年もよろしくお祈ひします。

## ＜1月の健康目標＞

年末年始休み後の生活を整える

## ＜12月の感染症情報＞

- ・インフルエンザA型・・・2名
- ・流行性角結膜炎・・・1名

## 「腸活」始めませんか？！

今、巷で何かと話題の「腸活」

腸は独立した神経細胞が多数あるため、脳の指示がなくても機能することができる臓器。そのパワーは凄まじく、腸から脳にストレスが伝わることもあるほど。また、幸せホルモンと呼ばれる脳内物質のセロトニンは、約9割が腸で作られています。セロトニンは睡眠物質であるメラトニンの材料でもあるため、腸内環境を良好にしておくこと、結果的に睡眠の安定にもつながり、ストレス軽減にもパワーを発揮してくれるのです。親だけでなく、お子さんのストレスケアにもぜひ取り入れてほしいです。しっかり寝ることで、その日のうちにストレスや疲れをクリアにする。また、セロトニンが減ると、成長ホルモンの分泌も低下すると言われているので、お子さんの体の成長にもうれしい効果が期待できそうです。

## 子育て中に腸活を取り入れると良い理由5つ

- ① 集中力があがる
- ② 免疫力が高まる
- ③ お通じが良くなる
- ④ 太りにくくなる
- ⑤ お肌がつやつやに



## お餅による窒息事故に注意！

正月には家族そろって雑煮を食べる家庭も多いと思いますが、気をつけたいのが餅をのどに詰まらせてしまうことです。

厚生労働省によると、窒息事故の4割が1月に集中していると調査結果が出ています。

老人はもちろん、こどもも細心の注意が必要です。お餅を詰まらせないために、以下の4つのポイントを抑えて、楽しいお正月にしましょう。

- ① 小さく切る
- ② よく噛んで食べる
- ③ 姿勢よく食べる
- ④ 食べる前に水分をとる

## ■ 熟眠するために ■

バランスの良い食事をとり、日中は活発に体を動かすことが、良い睡眠を促します。最近では、室内遊びで運動不足になり、夜更かしをすることも増えています。また、TVやスマホの光は脳を興奮させ、ますます睡眠不足に陥るといふ悪循環にもなっています。少なくとも就寝時間の30分前はTVやスマホを消しましょう。部屋を暗くして寝るのが苦手なこどもには小さな明りを付けておいてあげたり、部屋の温度（冬場は18℃）にきをつけることも大切です。

