



# ほけんだより 1月号



令和6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、家族でゆっくり過ごされたことと思います。お正月は、生活リズムが乱れやすいので、生活習慣を見直し、気持ちも新たに健康に気をつけて、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・早起きをしましょう \*

#### \*早寝・早起きのメリット\*



#### 1 成長ホルモンを活性化します

人の体は、夜の9時頃から朝までにさまざまな成長ホルモンを分泌します。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。

#### 2 脳の発達を促します

#### \*早寝・早起きのポイント\*

- ① 太陽の光を浴びましょう。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。食事をとることで排便を促し、一日がすっきりとした気分です。
- 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。  
夕食は早めに取りましょう。
- ⑤ 親もできるだけ一緒に寝る習慣をつけ、子どもがリラックスして眠りやすい環境を作ってあげましょう。親子のコミュニケーションをとる大事な時間になります。
- ⑥ 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。  
身体を優しくトントンするのも安心して眠りやすくなります。



### \* 手洗い・うがいをしましょう \*

冬は室内で遊ぶことが多く、感染症も流行する季節です。昨年の秋から、インフルエンザや溶連菌感染症が急増しています。家庭内での感染も多くなるので、親子で手洗い・うがいを行い感染症を予防しましょう。



### 寒い時期の事故・転倒に注意!

年末年始は、何かと忙しく、ついっっかり子どもから目を離してしまうこともあります。事故やけがのないように注意しましょう。

朝晩は気温が下がり、路面が凍る日もあります。足元をよく見て、転倒事故に気をつけましょう。

ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう。



### 低温やけどに注意!

子どもの皮膚は大人に比べて薄いため、より低い温度で、より早く、より深いやけどになりやすいです。暖房器具(ストーブ、ファンヒーター)や使い捨てカイロで「低温やけど」することもあります。痛みを感じにくく重症化し易いので、肌が赤くなっているときや、痛がゆく感じる場合は受診しましょう。

#### 応急処置

- ・すぐに冷たい水で痛みがなくなるまで冷やしましょう。
- ・水疱(水ぶくれ)ができた場合は清潔なガーゼなどで保護し、受診しましょう。
- ・衣服が皮膚にはりついている場合は、そのまま水で冷やして、受診しましょう。



### 休日・夜間の急な体調変化に備え、相談窓口を確認しておきましょう!

★子ども医療電話相談(＃8000)または『076-444-1099』

●平日:午後7時~翌朝9時 ●土曜:午後1時~翌朝9時 ●日曜、祝日:午前9時~翌朝9時  
病院の受診の判断に迷った時は、小児科医師や看護師からアドバイスを受けられます。

★富山市医師会急患センター『076-425-9999』

診療時間(小児科)

- 夜間診療(年中無休):午後7時(日曜・祝日は午後6時30分)~午後12時
- 日曜・祝日・年末年始・お盆の昼間診療:午前9時~午後5時30分



\* 保育園 感染症情報 \* (過去3年1月に富山市内保育施設で多く発症した感染症)

令和2年度	① 溶連菌感染症	② 水痘(水ぼうそう)	③ 突発性発疹
令和3年度	① 感染性胃腸炎	② 手足口病	③ RSウイルス感染症
令和4年度	① 新型コロナウイルス感染症	② インフルエンザ	③ 感染性胃腸炎