



# ほけんだより

令和2年  
3月



3月に入ると、寒さと暑さを繰り返しながら、日に日に暖かくなってくると思いますが、衣類で調節しながら体調を崩さないようにしましょう。  
また、1年のしめくくりの月となりました。就学や進級に向けて生活習慣を見直して、生活のリズムを整えていきましょう。

## 那覇市保健だより

薄着していると、冷たい外気が刺激となつて、自律神経などの神経系全体が活発にはたらくようになります。体温調整機能も高まるので、かぜをひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体に慣れるというわけです。

また、薄着は運動能力の発達を促すとも言われます。  
ももこ着込んでいては、動きにくくて活動的になれませんね。かぜに負けず元気に体を動かして遊べる子でいられるよう、薄着を習慣づけていきましょう。

※新型コロナウイルス感染症については、別紙をよくお読みになつてください。

## 3月3日は 耳の日



風邪や感染症の後などに鼻水が長びき、鼻にとどまっている菌が耳管を通り鼓膜に流れていき中耳炎になることがあります。特に月齢の小さい子どもの耳管は、まっすぐなため容易に鼻から耳へ菌が移行します。  
0歳児は、鼻水が長びくと中耳炎に移行することが多いため、早めに対処するようにしましょう。耳だれ、急に泣く、ミルクの飲みが悪いなどの症状に注意しましょう。  
鼻がかめるようになったら、鼻水はすするのではなく、かんですするように、促してあげましょう。



## 生活リズムを身につけよう！！

入学、進級などで新しい環境に入る春は生活リズムを見直すチャンスです。良い生活リズムを身につけることが健康に過ごせる基本です。実践してみましよう！！

②朝ごはんを食べよう！  
夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させ、体内のリズムが規則的に働くようにします。  
バランスの良い食事をよく噛んで食べることで脳が発達します。

①早寝早起きを意識して！  
眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。夜は遅くとも9時までには寝て、6:00~7:00の同じ時間に起きるように促してみましよう。



③うんちはすんだかな？  
「お腹が痛い」と訴えてくる子どものほとんどが朝排便を済ませていないようです。朝食をとると腸が動き出し便が出やすくなります。