

# きりん教室たより

8月号

## 「ヘルパンギーナ」に注意

のどの奥に水ぼうがができる「ヘルパンギーナ」がはやっています。夏がぜの一種でそれほど心配はありませんが、のどの痛みが強く、食事や水分がとりにくくなるのが特徴。高熱が3日以上続いたり、水分をとれないようなときは急ぎ病院へ。

- 症状**
- 38～40℃の高熱が2～3日続く
  - のどの奥に白いぶつぶつができる
  - のどの痛み
  - 食欲不振など

- ケア**
- かせと同じケア
  - こまめな水分補給
  - 薄味のスープや豆腐、プリンなど、のどごとしと消化のよい食事



熱が下がっていつもお粥が食べられるまでは、咽をお休みしましょう。

## ヘルパンギーナにかかったら…… まず水分補給!

ヘルパンギーナは、突然の発熱と、のどの奥に水ぼうがができる病気。のどの痛みが強いので、ミルクや離乳食を嫌がる場合があります。こまめに水分補給をして脱水に注意してください。

水分はスプーンでひと口ずつ  
コップやストローを使うときは、スプーンで一さじずつあげると、飲みやすくなります。

離乳食は一段階前のものを  
柔らかく煮て、のどごしのよいものをおけましょう。一段階前の離乳食にすると食べやすくなります。



痛みがひどくて、水分をまったく飲めないときは病院を受診しましょう。

## ★親子であそぼう★

### 『こむぎこ粘土』のつくりかた

#### <材料>

- こむぎこ
- 油
- 水
- 塩
- ひとつまみ

材料をすべて合わせて、耳たぶくらいの固さにする。

※水の量を変えると感触が変わって面白いよ

※食紅を入れると色を変えられるよ

※冷蔵庫で一週間くらいは保管できるよ

## うんどうかい

### きりん夜間愛育園 運動会のお知らせ

日時：10月20日(土)

場所：市場池公園

※予備日 21(日)

たくさんのご参加お待ちしております

## 睡眠のメカニズム

地球の1日は24時間ですが、生体時計の1日は、大多数のヒトで24時間よりも少し長くなっています。このずれを調整するのにたいせつなのが、朝の光です。朝の光は、人間の脳を目覚めさせ、生体時計をリセットし、1日の始まりを認識させる役割を果たしているのです。昼夜、覚せい、体温、ホルモンの分泌リズムは、規則正しい生活によって24時間サイクルで受されますが、リズムが狂うと、それぞれがかってな周期で動き始めてしまいます。

メラトニン — 成長ホルモン — 眠りの深さ

12 (時刻) 18 0 6 12

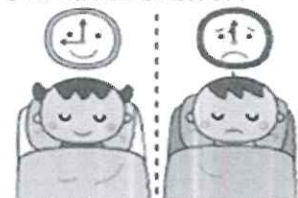
↑ 覚せい ↓ 眠り

＜＜＜↑↑↑(朝の光)＞＞＞ (朝の光によって、眠りの状態) (夢を見ながらの覚せい)

## 夜更かしがいけない5つのワケ

### 1 睡眠不足になる

睡眠時間は同じでも、早寝早起きをしたときと、夜更かしをしたときでは、睡眠の質が異なります。遅く寝ると睡眠不足の状態になり、遅く起きたり、昼寝をさせたりしても、不足分は補えません。質のよい睡眠をとり、朝の光を十分に浴びることが必要です。



### 2 生体リズムが乱れ、時差ぼけ状態に

朝の光を浴びて、リズムを整えないと、生体リズムはどんどん後ろにずれて、時差ぼけと同じ状態になります。疲れやすくなったり、食欲や集中力が低下し、日中ぼーっとしてしまうのです。

### 3 感情コントロールが困難になる

慢性的な時差ぼけ状態が続くと、昼の活動量が十分に行われず、日中の運動量も減少してしまいます。すると、セロトニン(脳内の神経活動のバランスを維持する神経伝達物質)の分泌が減少し、イライラしたり攻撃的になるなど、感情のコントロールが困難になってきます。



### 4 食生活が乱れる

遅くまで起きていると、空腹になり、朝食をとる時間がなくなります。深夜にものを食べる機会も多くなり、食生活が乱れ、体調不良を起こしやすく、肥満の原因にもなります。



### 5 メラトニンの分泌が不足し、眠りにくくなる

メラトニンは、体を守る抗酸化作用を持つホルモン。寝気を促すリズム調整作用もあると考えられています。メラトニンは、夜、暗くなると分泌が増えますが、夜更かしをするため、分泌が抑えられてしまいます。その結果、ますます夜、眠りにくく、朝、起きにくくなるという悪循環に陥ります。



きりん夜間愛育園

きりん教室

平成30年8月発行