

2月のほけんだより

看護師 合澤

睡眠について

必要な睡眠時間は、2歳の子どもの11~14時間、3歳から5歳で11~13時間といわれています。

睡眠は1日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをした時は治癒力を高めます。また十分な睡眠が体の成長を促進します。なかなか思うように子どもが寝付いてくれず、早寝、早起きができないこともあるかと思えます。まずは早起きから始めましょう。早起きして、日光を浴びて、体内時計を整えましょう。



吐いた時は

子どもは少しの刺激でも吐くことがあります。吐いた時は、嘔吐物が気道に詰まって窒息しないように子どもの頭と体を横において、寝かせましょう。水分補給は、吐き気がおさまるまでは控え、少量ずつ飲ませましょう。



姿勢を正しましょう

背中を丸めて過ごしたり椅子に浅く腰かけて足を前に投げ出したりしていると姿勢が悪くなる原因となります。

背筋をピンと伸ばした姿勢を意識しましょう。

