

どんぐりや色とりどりの落ち葉など、子どもたちは自然と触れ合う中で秋の深まりを感じています。朝晩の冷え込みで厚着して登園する子が増えてきましたが、日中の活動時は暑くなることもあります。調整しやすい服での登園をお願いします。

感染症情報

三光保育園・分園・幼稚園感染症情報 (10/1~)

突発性発疹、溶連菌感染症、マイコプラズマ肺炎の報告がありました。

各園のれんらくアプリでは、病欠欠席の症状や病名を公開しています。体調不良の際は確認をし、受診時には医師に園の感染症情報をお伝えください。

また、受診の後には、病名等を園までお知らせお願いします。集団生活の中での感染症拡大防止や個人の体調管理にご理解ご協力をお願いいたします。

佐賀県 感染症の上位疾患 (11/4~11/10)

- 1位 : 手足口病
- 2位 : 新型コロナウイルス感染症・感染性胃腸炎 (インフルエンザ)
- 3位 : A群溶血性レンサ球菌咽頭炎 (マイコプラズマ肺炎)

※()内は佐賀中部保健所管内の疾患順位

【手足口病】患者報告数は横ばいで、流行発生警報は継続中です。タオルの共用を避け、手洗いの励行で感染予防に努めましょう。

11/13付公開：佐賀県感染症情報センターHPより

家を出る前にチェック

- 熱がある
- 鼻水やせきが出る
- 発疹がある
- 頭痛や腹痛がある
- 食欲がない



子どもは自分の体調を上手に表現することがまだ難しいものです。登園の前には、体調のチェックをしていただき、いつもと違う様子や気になることがあったら、園にお知らせください。

歯 磨き残しをなくそう！



冬に気をつけたい子どもの感染症

ロタウイルス感染症

特徴

白っぽい下痢便が出る



症状

下痢、嘔吐、発熱など

注意点

排泄物や嘔吐物からも感染する。
脱水に要注意

RSウイルス感染症

特徴

呼吸器に感染。小さいお子さんでは肺炎などの危険も



症状

風邪様症状。ひどいせきや喘鳴などが出ることも

注意点

基礎疾患を持つお子さんは重症化しやすいので要注意

インフルエンザ

特徴

A型、B型などウイルスの種類で症状が異なる

症状

突然の高熱、悪寒や倦怠感などの全身症状、気道症状など

注意点

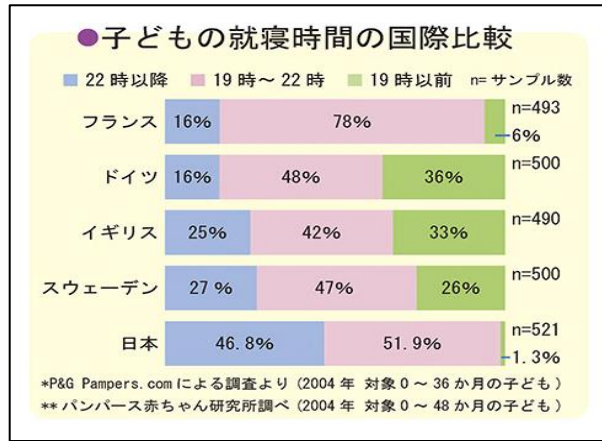
感染力が高い。稀にインフルエンザ脳症を起こすことも



睡眠

について

◎睡眠には…単に身体疲労をとるというだけでなく、脳をつくり、育て、守るという、とても大切な役割があります。



社会全体が夜更かし型になっている日本の子どもは、世界から見て睡眠不足だと言われています。忙しい毎日ですが、睡眠時間の確保に工夫をお願いします。

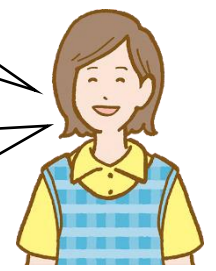
睡眠不足は集中力、心の安定、心身の成長、日々の体調へ悪影響を及ぼす可能性があります。

睡眠の量も質も大事です！



強い光は睡眠と覚醒のリズムを乱します。就寝前の時間帯はテレビやスマホの光を浴びないようにしましょう。

睡眠中に分泌される成長ホルモンは子どもにも大人にも重要で、タンパク質の合成、筋肉・臓器の機能や免疫の維持強化、身体的損傷への治癒促進等に重要な役目を果たしているそうです。



～お子さんと一緒に取り組んでみましょう～

子どもさんといっしょに「おきるじかん」「ねるじかん」について確認し、時計の針を書き込みましょう。“時間におきられた”、“自分で寝る時間に気づいた”などのことがあったときは、大人は「できたね」を言葉にしてかけ、子どもと一緒に喜びましょう！

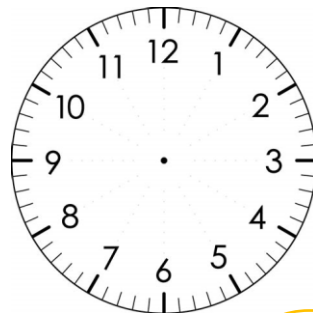
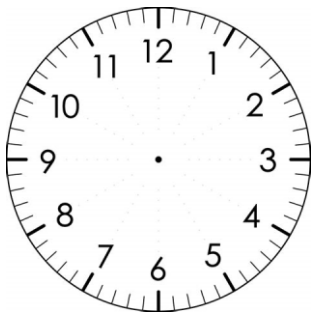
◎年齢別理想の睡眠時間(個人差はあります)…1～3歳:11～12時間、3～6歳:10～11時間(昼寝含む)

おきるじかん

じ

ねるじかん

じ



よくねむるといいことがいっぱい！



つかれがとれる

こころがおちつく

きおくをせいりする

せいちょうほるもんがでる

びょうきからからだをまもる

↓できたらいろぬりしてね(^-^)



これからもはやねはやおきしよう！