

ほけんだより

令和4年 1月発行 (No.5)



手がかじかむ季節となりました。もうすぐ2月。2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔は、それだけで体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと健康のためにとても大切なものですね。

感染症情報

三光保育園・幼稚園感染症情報(1/1~)

嘔吐下痢症(感染性胃腸炎)や発熱での欠席がありました。空気が乾燥しウイルスが増殖しやすい季節です。換気、加湿やこまめな水分補給を忘れないようにしましょう。体調のすぐれない場合や風邪症状がある場合は登園を控えましょう。全国的に新型コロナウイルス感染症が急増しています。関連した各園からのお知らせを随時ご確認をお願いします。

佐賀県 感染症の上位疾患(1/10~1/16)

()内は佐賀中部保健所管内の疾患順位

- 1位: 感染性胃腸炎
- 2位: RSウイルス感染症(A群溶血性レンサ球菌咽頭炎)
- 3位: A群溶血性レンサ球菌咽頭炎(突発性発疹)

【新型コロナウイルス感染症】

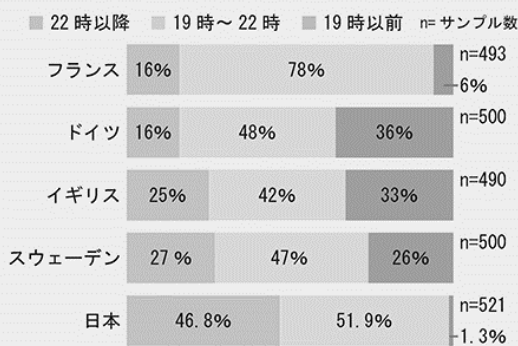
マスク着用、こまめな手洗い、換気、密(密閉・密集・密接)を避けるなど基本的な感染予防対策を徹底してください。マスクを外す場合は、特に御注意ください。少しでも体調が悪い場合は外出を控えて、医療機関を受診してください。1/19付公開: 佐賀県感染症情報センターHPより

なんじにおきて
なんじにねてる?

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。

●子どもの就寝時間の国際比較



*P&G Pampers.comによる調査より (2004年 対象0~36か月の子ども)
**パンパース赤ちゃん研究所調べ (2004年 対象0~48か月の子ども)

社会全体が夜更かし型になっている日本の子どもは、世界から見ても睡眠不足だと言われていいます。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・質どちらも大切です!

寝る前にお気に入りの絵本の読み聞かせなどもおすすめです。

新しい神経細胞と、それらをつなぐネットワークが構築され、またメンテナンスされています。

Zzz



神経細胞
(ニューロン)

(厚生労働省 未就学児の睡眠指針より)

早起きから始めると、早めに眠たくなり、結果的に早寝早起きになりやすいです。裏面を使って子どもさんと話してみましょう。

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能維持強化、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。



おうちの方へ

「いつも」を知って見守って

「**楽**」しんで遊ぶはずなのに今日は…」「好きなもののなになぜ?」

おうちの方が感じた「いつもと違うな」を伝えることが、病院でのとても重要な診断基準になるそうです。

早 めに気づいてあげるためには、お子さんの「いつも」を観察しておくことが大切です。

- 食べる** 食欲や食べる量、好きなものへの反応など
- 寝る** 寝つき・寝起きのよさ、睡眠時間など
- 遊ぶ** お気に入りのおもちゃ、一緒に遊ぶ友だちなど
- 出す** トイレの頻度、うんちの状態など

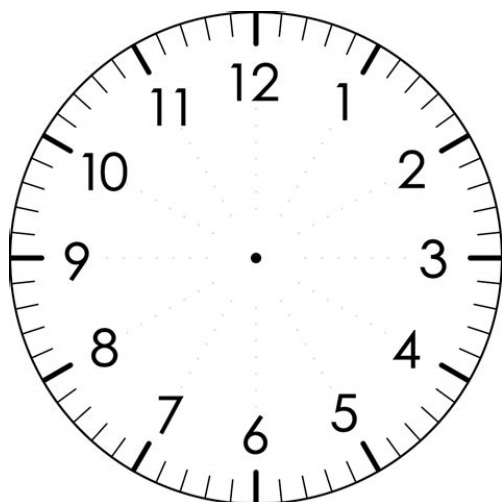
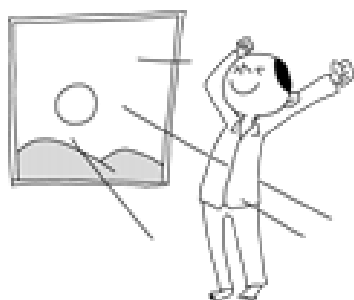


「痛い」「つらい」を上手に伝えられない子どもたちのために、意識して見守ってあげてくださいね。



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。
 子どもが“時間に起きられた”、“自分で寝る時間に気づいた”ときなどは、大人は“できたね”を言葉にして、子どもと一緒に喜びましょう！

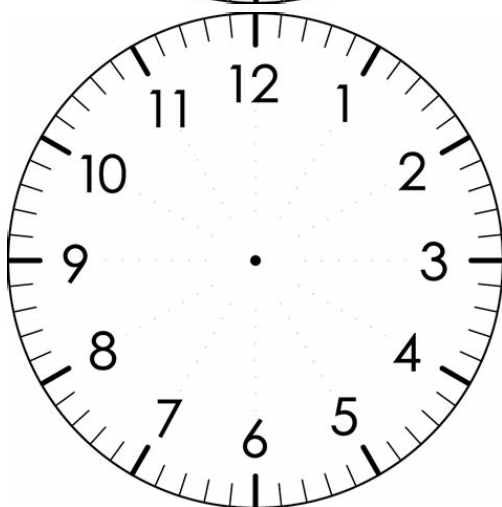
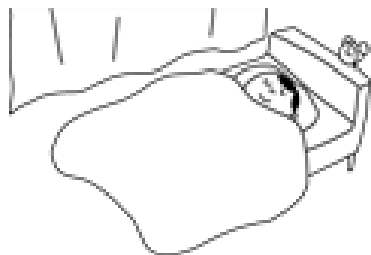
◎年齢別理想の睡眠時間(個人差はあり)…1～3歳:11～12時間、3～6歳:10～11時間(昼寝含む)【厚生労働省:未就学児の睡眠指針より】



おきるじかん



じ



ねるじかん



じ

↓できたらいろぬりしてね(^-^)->



よくねむると、いいことがいっぱいあるよ！



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