

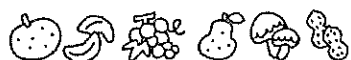
ほけんだより 9月

2020.9.1
あおぞら保育園

暑い夏を元気に過ごした子どもたち。大人も様々な環境の変化でそろそろエネルギー不足で夏の疲れが出るころです。体と心、どちらにもエネルギーが大切です。エネルギーチャージする方法には、①食事（好きな人と食べる・1日3食栄養バランスを考えて食べる）②休息・良質な睡眠（時間を気にせず心に余裕を持つ）③リフレッシュ（楽しい・気持ちいい・癒される）④笑顔（鏡を見てニコッとする）の4つがあります。1つを行うのではなく、この4つをうまく組み合わせることが大切です。より多くのエネルギーをチャージできるよう、生活を見直していきましょう。

9月からは、いよいよ運動会に向けて練習が始まります。暑い日が続く中での練習となりますので、朝食はしっかりと食べましょう。けがのないように見守っていきます。

8月の感染症（8/28現在）



溶連菌感染症・・・4名（疑陽性1名）
アデノウイルス・・・1名
とびひ・・・1名



*毎年40名程発症する手足口病は、手洗い・うがいなど感染対策の意識が高まっていることもあり、現在まで感染の報告はありません。また、夏風邪の代表であるアデノウイルス（プール熱）も最少人数で経過しています。今月は、14日頃～各クラスで咳の症状が増え始め、突然の発熱で早退するお子さんが増えました。夏の3大感染症が落ち着いているなか、溶連菌感染症は、昨年よりも増加傾向でこの数日間急激に感染者が増えている状況です。感染力が強く潜伏期間が1週間、飛沫で感染するため、マスク着用が困難な年齢は感染しやすい状況です。発熱の症状がなくても溶連菌に罹っている事がありますので見過ごされてしまうことがあります。受診の際は、流行っている感染症をお伝えください。現在は、うさぎ組とはな組で溶連菌感染症が広がり始めています。手洗い・うがいの徹底や室内や使用した玩具の消毒など、コロナウイルス対策と同様に引き続き感染防止に努めて参ります。

9月の保健行事

7日～11日 身体測定
14日（月）虫歯予防集会
17日（木）0歳児健診
14：30～



～おねがい～

*各クラス、鼻水や咳などの症状が出はじめています。受診せずに前回の飲み残しの薬・点眼などを勝手な判断で服用するのは危険です。そのため、症状が悪化しているお子さんが増えています。また、容量・用法は医師の指示通りに内服しましょう。症状が悪化する前に早めに受診をお願いします。

*体調が悪い時や内服をしている時は、周りの人に感染させる恐れがあります。保護者がお休みの時は無理せずお家でゆっくり過ごしましょう。

*お子さんの体調が良好でも同居の家族・兄弟が発熱・咳などの体調不良の場合は登園を控えてください。感染対策を行いながらの保育を行っています。引き続き、ご協力をお願いいたします。

9月9日は救急の日

- 飲み薬と外用薬を整理して保管しよう。
- 使用期限が切れた薬は入れ替えよう。
- 開封した日付を記入しよう。
- 説明書と一緒に外箱ごと保管しよう。
- 残り少ない薬は補充しよう。
- 直射日光・湿気を避けて保管しよう。



◆良い眠りは・体と心の元気のもと！！◆

遅寝遅起きの生活リズムになると午前中の活動に乗りなかつたり、友達にイライラして当たってしまったりトラブルになることがあります。今回は、良い眠りについて考えてみましょう。

1、寝る子は育つ

人は眠ることによって、体や脳を休ませて疲労回復したり、「記憶」や「感情」を整理して、翌日の活動に向けて、体と心（脳）の準備ができていきます。また、子どもの成長に欠かせない「成長ホルモン」は、眠りについてから2～3時間の一番深い眠りの時に大量に分泌され、体の成長（骨を伸ばす・筋肉の強化）などを促すだけでなく「傷ついた細胞の修復」や「免疫物質の生成」にかかわって、子どものすこやかな成長に大切な役割があります。

2、こんなことはありませんか？ もしかしたら睡眠不足が原因かも。

生活リズムが夜型化し、大人も子どもも睡眠時間は減少する傾向にあります。特に子どもの場合は眠くても眠れないなど、眠気をうまく意識することができません。そのため、周囲の大人たちが気づいてあげることが必要です。



3、気持ちのいい朝を迎えるためのポイント

「早寝・早起き」がコツ



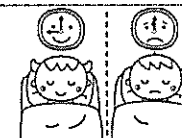
- ・夜の眠りには、朝のスタートが大事。
- ・「朝のポイント」で一日のスイッチオン。
- ・朝のスイッチが入ってからおよそ14時間で眠くなる。

朝のポイント



- ①朝だいたい同じ時間に起こす。（朝6時～7時半位までを目安！）
- ②起きたら、朝日を浴びる。（曇りの日の明るさでOK）
- ③目覚めて1時間以内に朝ご飯を食べる。
- ④平日と休日の起床の差は2時間以内に。

夜のポイント



- ①脳と体のリラックス
- ②入浴は寝る時刻の1～2時間前までに。
- ③寝る直前までテレビを見たり、ゲームの画面を見ないようにする。
- ④寝る時間はだいたい一定にする。
- ⑤寝る前は、少し明るさを落とした部屋で「ゆったりと」過ごす。

おやすみの儀式！？

- ・寝る30分くらい前から眠くなるような環境や生活のパターンを作る。（例）パジャマに着替え→歯磨き→トイレ→絵本や子守唄など
- *毎日同じことを行うことで「寝る時間が近づいているな」と感じることができる。

良い眠りがあってこそ、元気に毎日を過ごすことができます。
ご家族で生活習慣を見直し、お子さんのすこやかな成長を支えてあげてください。

MR（麻疹・風疹混合）ワクチン 2回目を忘れずに！！

とても感染力が強く、罹ると重症化します。対象年齢を過ぎると公費で受けられなくなりますので、年長さんのうちに接種しましょう。

★2期対象者：小学校就学前1年間の方（平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれ）
★接種期間：令和2年4月1日～令和3年3月31日

おうちで危険な場所はありませんか？ 一度点検してみてください

小さな段差や、風呂場・洗面所の濡れた床も子どもにとってはキケン。

落ちる！ 窓やベランダには柵を取り付け、踏み台になりそうなものは置かないなど、転落防止対策を。

吸い込む！ たばこや薬、電池、洗剤など、子どもの口に入るもの、飲み込めるものは手が届くところに置かず、普段から整理整頓を心がけましょう。

噛む！ 定期的に点検しましょう。