



ほけんだより

令和4年5月
アケボノ保育園

新緑の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。新学期が始まって1ヵ月が経ちました。子どもたちも新しいお友だちと元気に遊ぶ姿が見られるようになってきました。しかし、体や心に疲れが出て、けがをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。

感染症発生状況まとめ (R4年1月~4月)

	1月	2月	3月	4月
新型コロナウイルス感染症		1	3	2
下痢・嘔吐・腹痛症状 (感染性胃腸炎を含む)	(5)	(12)	3(12)	5(6)
突発性発疹症		1(1)	1	1
中耳炎	(2)	1		
その他の発熱	8(16)	21(20)	9(12)	8(22)
咳(喘息を含む)	5(6)	3(1)	5(3)	4(11)
ものもらい	1	(2)	1	1
水痘疑い				1

※ () 内は前年の人数

感染症は落ち着いているようでした。4月に入り胃腸炎が発生しています。また、気温の変化によって風邪をひく子どもが増えてきました。花粉症等のアレルギー症状の子どもも増えています。新型コロナウイルス感染症も県内の新規感染者数が減らない状況です。発熱はもちろんですが、咳や鼻水症状の場合も自己判断はせず、病院受診し、医師の診断(登園可能かどうかを訊く)に従ってください。

<新型コロナウイルス感染症の緊急一斉メール連絡について>

園関係者で新型コロナウイルス感染症の陽性者が出た場合、臨時休園や学級閉鎖が必要な場合に限りメールで陽性者が出たことをお知らせしています。これは盛岡市の子育てあんしん課の指示によるものです。

マスク、正しく使えていますか？

新型コロナウイルス感染症の予防対策の一環で、3、4、5歳児はマスクをして生活しています。しかしながら、マスクをあごにつけていたり、マスクに鼻が隠れていなかったり、マスクをなめていたりしている姿を見かけることが少なくないです。ご家庭でも正しいマスクの使い方のお手本、ご指導のほどよろしくお願い致します。

①つけはずしは
ゴムひもを持って



②鼻からあごまで
しっかり覆う



③捨てるときは
袋に入れて



これからの季節は熱中症にも気をつけながら、マスクをしましょう。

気持ちよく過ごす

服のポイント

春先から梅雨の時期は、暑いからいらいの日があれば、肌寒く感じる日もあり、朝と日中の気温差が大きい日がしばしばあります。寒いと風邪をひきそうで心配になりますが、子どもは体を動かすとすぐに暑がるもの。

園には、重ね着ができ、こまめに調節できるものを用意してください。

上着は重ね着で

気温差の大きい時期は、厚手のものを着せるより、長そでシャツの上に、半そでシャツやベストを重ね着するほうが調節しやすく、快適に過ごせます。

タイツは避けて！

手や足先は体温調節を担っていて、汗をたくさんかきます。園では、タイツは避けてください。

着替えには

長そでと半そでを

気温やその日の活動に合わせて衣類を選べるよう、園の着替えには長そでと半そでの両方の衣類を用意してください。



ぐっすり眠って、大きくなろう

小さな子どもにとって、睡眠は体と脳を大きく成長させる時間。十分な睡眠時間をとれているか、生活リズムを見直してみよう。

生活リズムを整えるホルモンは、睡眠中に分泌され、特に1歳代に急に分泌量が多くなります。小さいころによく眠る習慣をつけることが、発達を促し、生活リズムを整えるというよいサイクルにつながります。

脳では……

成長ホルモンによって、脳の神経のネットワークがつけられます。また、その日に学んだことや記憶を整理したり、働いた脳を休めたりと、子どもの脳は睡眠中に急成長します。

体内では……

ぐっすり深く眠っているときには、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがたくさん分泌されます。

子どもの睡眠は、大人とは時間も質もちがいます。子どもがしっかり眠れるよう、大人が生活サイクルを合わせてあげましょう。

