



1月のほけんだより



令和3年12月28日
しんあい保育園



寒い日が続いていますね。寒くなると風邪だけでなく、いろいろな感染症が多くなります。年末年始はご家族で過ごす楽しい時間がいっぱいです。お休みの間は生活リズムが乱れがちとなります。小さなお子さんに合わせた無理のない計画で病気や怪我のない楽しいお休みをお過ごしください。

* 12月末より嘔吐・下痢が流行り出しました *

お子さんの体調がすぐれない場合は、登園時、家での様子を職員にお伝えください。また、12月のほけんだよりに感染症胃腸炎についてお知らせしていますので、確認して下さい。

◆ 歯科検診終了のお知らせ ◆

令和3年12月16日(木)、長尾歯科医院の長尾先生による『令和3年度歯科検診後期』が終了しました。虫歯のある方や虫歯の疑いのある歯については、Cと記入してあります。かかりつけの歯科医を受診し治療を行ってください。乳歯の虫歯でも、放置しておくくと咀嚼に障害がたり、永久歯に影響します。 早期発見・早期治療が大事です。

クラス名	虫歯の人数
いちごぐみ	0名
ももぐみ	0名
りんごぐみ	0名
みかんぐみ	5名
ばななぐみ	2名
ぶどうぐみ	5名

* 反対咬合とは不正咬合の一つ。
上の歯よりも下の歯が外側に出ている状態。

みかん組の保護者へ

来年度(ばなな組)から昼食後フッ素洗口を行います。
令和4年1月19日(水)の保育参加の日に、保健センターの保健師がフッ素洗口の説明に来ます。
ご承知おきください。



インフルエンザ	原因	かせ
インフルエンザウイルス		細菌、ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状	病気の始まり	鼻水、くしゃみ
39～40℃	熱	37～38℃くらい
大流行すること	伝染	多くの人にうつらない
手足や腰に強く出る	関節痛	ほとんどない
肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症 など	合併症	安静を守ればひどくならない



インフルエンザは、発症し5日を過ぎて、かつ、熱が下がってから3日を過ぎるまでは、園はお休みします

◆ 静岡子ども救急電話相談 (#8000 番) をご利用ください ◆

夜間・休日等に、子どもの急な発熱、怪我等でお困りの時、受診させるべきか迷われている時は、局番なしの#8000番をご利用ください。小児科医師や看護師からアドバイスが受けられます。(ダイヤル回線の固定電話、IP電話からは電話: 054-247-9910 におかけください。)

子どもの睡眠 (子どもにとっての睡眠の役割や、理想的な睡眠時間について)

睡眠が大切な理由

「人生の1/3は睡眠」と言われるように、人間は毎日8時間程を睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気や怪我をした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」といわれるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。

睡眠が足りないと...



食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーッとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌...生活リズムの崩れを招きます。また、睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。



【睡眠時間の目安】

- ★1歳の頃→昼2～3時間、夜9～10時間
- ★3歳の頃→昼1～2時間、夜9～10時間
- ★7歳の頃→夜9～10時間
- ★18～64歳→7～9時間

* 子どもの睡眠時間や眠りのパターンには個人差があります。その子に合った、リズムを見つけてあげると良いですね♪

