



ほけんだより

令和2年
2月



おゆうぎ会を終え、成長した子どもたちの姿がたのもしく感じる毎日です。急な冷え込みで体調を崩した子もいましたが、寒さに負けず元気に日々活動しています。2月はさらに寒さが厳しくなります。手洗い、うがい、休養をとり元気に過ごしましょう。

インフルエンザは、冬の代表的な感染症です。最近では1年中、日本のどこかで見られます。夏休みなどに、季節が冬の南半球（オーストラリア）に行き、インフルエンザに感染し、帰国後に日本で発症することも、その一因かもしおれません。

インフルエンザで流行するのはA型とB型です。7、8年前に

流行した新型インフルエンザは、新型の免疫を持たない人がほとんどだったので大流行しましたが、今は、多くの人々が免疫を獲得してきたので、季節性のインフルエンザに分類されています。流行時期は、11月終わりごろから始まり、1月の終わり頃からはじめにピークを迎え、5月の連休時まで続くことがあります。インフルエンザは、正しい知識を身につけていれば予防可能な疾患です。かかりつけの医師とタッグを組んで対処して、この冬を乗り切りましょう。

インフルエンザの出席停止期間は次のようになりますので注意してください。

「発症した後5日を経過し、かつ解熱後3日を経過するまで」

- ◎発熱（発症）した日および解熱した日は0日とし、その翌日を第1日として数えていきます。
- ◎1日のうちで、発熱・解熱の場合は発熱期間とします。
- ◎解熱とは平熱になったことです
- ◎解熱後3日とされた理由は、幼児（特に3歳以下）では生まれて初めて罹患した可能性が高く、抗体を保有しない場合が多いためウイルスの残存率が高く排泄期間が長くなる可能性が指摘されているためです。いったん解熱しても再度発熱することもあります。

*登園時は「インフルエンザ登園許可願」の提出をお願いします

*インフルエンザ以外に登園届（保護者記入）が必要な病気の場合がありますので確認して登園時に提出をお願いします。

（那覇市こどもみらい課より）

※報道等ですでに御存知と思いますが、中国で新型コロナウイルスが発生しております。感染が拡大している状況の中、正しい情報に基づき、適切な判断・行動・およびこまめな手洗いの実施をお願い致します。

睡眠の大切さとは・・・

脳の発達や、心身の健康を維持する上で、良質かつ十分な量の睡眠をとることが重要であることが明らかになってきています。特に乳幼児は、脳が発達し神経細胞のネットワークが作られる大切な時期に当たります。規則正しい質のよい睡眠を取ることで記憶や感情が整理され情緒が安定すると言われています。

睡眠リズムが出来上がる1歳頃から規則正しく寝かしつけ、ぐっすり眠れる環境を整えましょう。

質の良い睡眠が十分に取れないと、成長ホルモンや自律神経の働きに影響がでます。充実した日常生活を送るために、気になることがあれば身近な所から改めてみてはいかがでしょうか。

生活リズムの整え方

- ①早起きの習慣をつける。
遅寝の子を急に早寝にすることはできません。朝は早起きをさせて朝食を食べて胃腸を動かすことを続ける事で早寝・早起きの習慣がつけます。
- ②朝の光を浴びることで体内時計がリセットされ体が目覚めます。昼間は、たくさん体を動かして遊ぶことにより、セロトニンや睡眠を促進させる夜のメラトニンの分泌も促されます。
- ③お風呂に入る、着替える、歯磨き、本を読んで眠るなど、眠る前の儀式を繰り返すことで体が眠りのリズムをつかみ入眠しやすくなります。