ほけんだより　5月号

2023 年　5月１日（月）　おひさま岡町保育園

新緑の美しい５月ですが、まだまだ気温の低い日もあり園内でも熱や咳の子がみられています。親子で手洗い・うがいをしっかり行なって、感染予防に努めてください。連休中も規則正しい生活リズムを心がけて、ケガや事故にあうことなく、連休明けに元気に登園できるようにしましょう。

☆親子でゆっくりリラックス☆

４月からの新生活に慣れてきましたか？いい刺激でも環境が変わるということはストレスがかかります。疲れがでてきてませんか？
セロトニンは「幸せホルモン」とも呼ばれています。セロトニンがスムーズに働いていると心が落ち着くと言われています。具体的には、怒りっぽくなる、突然悲しくなるなどといった感情の浮き沈みを防いでくれるとされています。また、睡眠の質を向上したり、自律神経を整えてくれます。

1．バランスのよい食生活を送る

セロトニンを作り出すために必要な栄養素は主に「トリプトファン」と「ビタミン B6」の２つだと言われています。トリプトファンは通常の日本食に十分含まれているとされますが、特に多いのは豆類や赤身の魚、チーズやバナナ、ケールなどです。ビタミン B6 はレバーや鶏むね肉、じゃがいもなどに多く含まれます。それぞれを取り入れた食事を工夫してみるとよいでしょう。

2．朝日を浴びる

朝、起きてから太陽の光を浴びることがセロトニンによい影響を与えると考えられています。
一日のスタートに朝日を浴びましょう。

3．腹式呼吸をする

腹式呼吸は、一定のリズムを刻む運動を意識的に行うことができ、心身を落ち着ける働きがあると言われています。

4．リズム運動をする

「一定のリズムを刻む運動」を日常的に行うことをおすすめします。

5．人や生き物との触れ合いをもつ

大好きな家族、友だち、ペットに触れ合うのも効果的です。ぜひ、子どもたちをいっぱい抱っこしてあげて下さい。

♪親子でやってみよう♪

先の腹式呼吸やウォーキング、階段を昇るなどの日常生活の中でも取り入れやすいです。
ほかに『よく噛む』も含まれていると言われています。
朝ごはんをパンからご飯に変えることで、咀嚼を促せます。

４月の感染状況

乳児：発熱　若干名
　　突発性発疹　１名

今のうちに暑さに慣れよう

今は朝夕が涼しく過ごしやすいですが、これから暑くなってきます。体は急に暑さには慣れません。まだ過ごしやすいこの時期から、外で遊んで　汗をかき　水分をとっていく習慣をつけることで暑さに強く熱中症になりにくい体になっていきます。
今のうちに暑さに慣れていきましょう。

新型コロナウイルス感染症が第２類→第５類になります

今までは新型コロナウイルス感染症は結核や SARS と同じ第２類でしたが、2023 年５月８日以降は季節性インフルエンザと同じ第５類の感染症となります。

陽性者の出席停止期間の基準が**「発症から５日間経過し、かつ、症状軽快後１日を経過するまで」**と変更になります。濃厚接触者の行動制限はなくなります。

感染症の分類としては、５ 類に引き下げられていますが、新型コロナウイルスの感染力が下がったわけではありません。しかし、以前のように子どもたちの発達に影響を及ぼすような感染対策が最善とは思っていません。３密をさけつつ、子どもたちの発達への影響を考えながら、よりよい形で感染予防対策の継続をいたします。保護者の方にご協力を仰ぐこともございますが、今後ともよろしくお願い致します。

５月の予定

８日～12 日　発育測定（乳児のみ）
12 日～19 日　視力検査（あじさい・ひまわり組）
11 日　　尿検査
18 日 10:00～ 乳児内科健診
25 日　9:30～ 歯科検診

尿検査があります

尿検査では、腎臓・膀胱・尿管の機能に異常がないかを調べます。**必ず、提出日当日の尿を採って下さい。**
提出日：５月１１日（木）10：00 まで

※提出できなかった場合は、個人で医療機関を受診の上、検査結果を園までご提出を下さい。

18 日に欠席された方は、１ か月以内になんばこどもクリニックに事前に連絡を入れた上で健診に行ってください。対象者には、別紙でもご案内いたします。