



ほけんだより 3月

2024年2月29日 おひさま岡町保育園

今年も残すところ、あと1か月です。まだまだ寒い日もありますが、小鳥の声や花のつぼみがふくらみ春の兆しが垣間見えます。子どもたちも新年度に向け、少しの不安と大きな期待を胸に抱いていることでしょう。元気に新年度を迎え、スムーズに新しい生活リズムになれるように今から準備を整えていきましょう。

進級・就学前に生活リズムを整えましょう！！

ひまわり組のこども達は就学にむけ、規則正しい生活を習慣にするため、生活チェック表をもちい、毎日友達同士で確認しています。進級・就学は環境の変化などにより気持ちが不安定になったり、体調を崩しやすい時期です。また、保育園では自由に行けていたトイレも、小学校にあがると授業中にトイレに行くことや学校で排便をすることが恥ずかしいと感じ、便秘になってしまうことがあります。園での排便が習慣になっている子も複数見られます。スムーズに新年度の生活に移行できるように規則正しい生活リズムを心がけていきましょう。

☆早起きをする☆

朝の光りを浴びることによって生体時計がリセットされ、身体が目覚めます。朝は遅くても7時までに起きて、朝の光を浴びましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「身体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。



☆朝ごはんを食べる☆

朝食は、食べることにより腸の動きが活発になり便が出やすくなったり、お昼までのエネルギー源になります。お米や穀類などの炭水化物が不足すると脳に栄養が行かなくなり、集中力が低下したり、イライラしたりする原因にもなります。必ず食べて行くようにしましょう。そして、よく噛んでしっかり食べましょう。

☆朝、家で排便する☆

朝は、どうしてもあわただしくなりがちですが、十分なトイレタイムをとれるよう朝の生活を見直しましょう。起床時や食後など出やすいタイミングにトライしてみましょう。足が床に必ずつくようにすることが大切です。

2月の感染状況

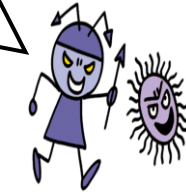
- 胃腸炎（ウイルス性胃腸炎含む）本園6名 分園2名 ・溶連菌感染症 分園3名
 - インフルエンザB 分園2名
- 上記含め嘔吐・下痢の症状の方が累計32名になりました。脱水から入院に至った方もいます。早期の受診と十分な休息が早期回復と重症化の予防になります。

感染性(ウイルス性)胃腸炎

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。通常は1~2日で自然に症状が軽くなりますが、乳幼児は脱水などで重症化することがありますので、早急に受診して下さい。また、吐物や便にはウイルスが含まれています。症状焼失後、数日間は便中のウイルスは特に多く、長ければ1か月近く排出されます。適切な処理(飛散させない、消毒をする、捨てる時は密封して)をし、片付け後は、手洗いをきちんと行いましょう。

ノロウイルス

- ・感染力が強い
- ・乾燥に強い
- ・低温で長生き
- ・少しのウイルスでも発症する
- ・小さいので空中に舞い上がると長時間浮遊
- ・乳幼児がかかると脱水になりやすい



感染しない！させない！ために…

- ◎規則正しい生活で免疫力を高める(十分な睡眠、十分な栄養など)
- ◎環境を整える(こまめな掃除、消毒など)
- ◎手洗い

保護者向け

第2回 松岡先生による学習会

2024年3月26日(火) 18:00~

保護者さんのご質問や不安に沿って内容を決めようと思っています。発達のこと、発育のこと、感染症のことなど、小児科医に聞きたい事を聞ける数少ないチャンスです。3月8日(金)までに松岡先生に聞きたい事を担任にお伝えください。

場所：おひさま岡町保育園 本園
進級・就学に向けての不安や日頃の悩みを解消しましょう。
ぜひ、ご参加ください。



3月の予定

4日~8日 発育測定(全園児)

※今年度の発育測定は最後になります。

ひまわりぐみと退園される方：すすくけんこうてちょうをお家で保管して下さい。受けた予防接種で記載していないものは教えて下さい。

進級される方：確認後、今年度受けた予防接種などを追記したうえで返却して下さい。園で保管します。

