



## 新型コロナ 再びの緊急事態宣言

専門家の知見では、第3波はピークアウトしているが感染者数も多く医療体制等の状況などから、3月7日の解除になりそうです。

変異株もイギリス・南アフリカ・ブラジルと発生して、日本でも渡航歴のない10歳未満の幼児とその濃厚接触者など15名にイギリス株の感染が認められています。不明なところも多くありますが、クラスターも認められ市中感染が懸念されています。

一方で、2月下旬からのワクチン接種も予定されおり、中和抗体や治療薬の効果に期待が持てるようです。今後も継続して体調管理や衛生習慣を怠らないようにしましょう。

各保育室に置型の空間除菌剤を設置し、玄関入口右側には容器に触れず手指のアルコール消毒ができるにしています。特に指先の消毒を丁寧に行って、指先で顔（目・鼻・口）を触らないように心掛けましょう。

登園時の、健康状態（体温、咳・鼻水その他の症状）を忘れないように記入するようお願いいたします。

## 健康と成長の源は 生活リズム にある

生活リズムとは、朝起きてごはんを食べ、排便をして登園。保育園で友だちと楽しく遊び、おいしく給食をたべて、お昼寝。起きて、おやつを食べて又遊びお家に帰ります。お家に帰って夕ご飯を食べ、お風呂に入って寝ます。

この毎日の**活動の流れが <生活のリズム> であり、生活習慣**です。

生活リズムが整い、睡眠・運動・光・栄養・刺激・愛情などがバランスよく与えられると、人間形成の基礎が築かれ心身の成長が促されます。

**就寝時刻は9時**、10時間の睡眠が望まれます。早く寝て**成長ホルモン**が十分に出るよう深い眠りをつくりましょう。夜9時すぎでのテレビやゲームなどの光刺激は入眠を妨げますので、こどもと話し合っ規則をきめましょう。早寝早起きのリズムが整うと起こされなくても自然に目覚め、気持ちよい一日の始まりになります。

朝ごはんをゆったりとおいしく食べると、食後に腸が動いて排便が促されます。おなかですっきりすると、登園の足取りも軽くなりますね。保育中や給食中に排便することもなくなり、遊びや食事に集中することができます。

戸外で自然の風や光を感じて遊ぶと、基礎体力が養われ筋肉もバランスよく鍛えられていきます。基礎代謝もあがり心肺機能や骨の形成も促されます。

**多種多様な遊び**の中で、体験が積み重ねられて失敗したり興奮したり考えたりすることで脳の前頭前野が活発に働き、集中力やがまんする力も養われていきます。そうして**コミュニケーションや社会性が向上**して、自己肯定感もあがり積極的になり、ポジティブな思考となります。

**「早く寝て、早く起きて朝うんち、おいしく食べて、楽しく遊ぶ」**ことができるように、こどもと話し合いながら、より豊かな日常の環境を作っていきましょう。



## 内科健診のお知らせ



◆予定日時 2月25日（木）14:00～  
 ◆回収日 2月22日（月）

回収日の1週間前に問診票を、レターケースに配付します。  
**表と裏の両面に記入してください。**

提出は、朝の職員又は担任に**手渡**してください。

※当日欠席などで健診ができなかった場合は、3月中旬までになんばこどもクリニック（園医）の受診をお願いします。

なのはな組の視力検査は、2月15日～19日を予定しています。  
 内科健診の後に「すくすくけんこうてちょう」に記録してお知らせします。  
 1月の感染症り患は、見られませんでした。

