

2023 (R5)

9月の保健だより



まだまだ残暑が続きますが、幾分過ごしやすい日も出てきました。元気いっぱい夏を過ごした子どもたちは、ひと回り大きく、たくましくなったように感じます。これからの時期は、夏の疲れが出やすくなりますので、たっぷり睡眠をとり体調を崩さないように気をつけましょう。

～保健行事～

0才児健診 9月12日(火)
26日(火)



～防災週間(8月30日～9月5日)～

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。

お家の中にも事故やケガを招く危険なものがないか、この機会に確認をしてみましょう。

- ① 子どもの手の届く場所に置いてはいけないもの
 - ・薬、洗剤、たばこ、ライター、ポット、炊飯器、刃物、針、熱い飲みもの、飲み込める大きさ(39mm以下)の細かいもの
- ② 踏み台になる物はベランダに置かない
- ③ コンセント等はイタズラできないようにする
- ④ 遊び食べに注意する
- ⑤ 浴室に子どもを一人にさせない

～子どもの睡眠～

睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やケガ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」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促します。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。

0～1か月

睡眠時間は16～20時間。
昼夜に関係なく、1日の大半を眠って過ごす。

新しい神経細胞と、それらをつなぐネットワークが構築され、またメンテナンスされています。



ZzZ



神経細胞
(ニューロン)

(厚生労働省 未就学児の睡眠指針より)

6か月

睡眠時間は13～14時間。
昼夜の区別がはっきりし、6～8時間連続して睡眠をとるようになる。

3～6歳

睡眠時間は10～11時間。
昼寝は減少。5歳ごろには多くがとらなくなる。

1～3歳

睡眠時間は11～12時間。
昼寝は1回程度。睡眠のほとんどを夜間にとる。

どの年齢でも、夜の睡眠を10時間程度確保することが大切です。



睡眠が足りないと・・・食欲がなくなる

集中力がなくなりぼんやりしている

あくびばかりしている

イライラしていたり不機嫌になる

⇒睡眠不足が続くと免疫力が低下する

熟睡するために・・・日中は活発に体を動かす

バランスの良い食事をとる

テレビ/スマホ等の強い光は脳を興奮させる為、30分前には消す



～インフルエンザ・新型コロナウイルス感染発症時の保育について～

1、本人が罹患した場合

・新型コロナウイルス感染症

発症日を0日とし、発症後5日、かつ症状軽快後1日を経過するまでは、登園をお控えください。

・インフルエンザ

発症日を0日とし、発症後5日、かつ解熱後3日を経過するまでは、登園をお控えください。

※陽性で無症状の場合は、検査日を0日として同様です。

※登園再開の際、登園届の提出をお願いいたします。

※発症日から10日間はマスクの着用を推奨いたします。

※保育再開の日程は目安です。受診した医療機関で再登園の日をちをご確認下さい。

2、(在園のきょうだいを含む)同居家族が罹患した場合

園児に症状(熱、鼻水、咳等)がなければ保育をお受けいたします。

3、マスクの着用について

マスクは感染を確実に予防できるものではなく、保育園では、直接口元に手などが触れないよう接触回避のため使用いたします。マスク着用はあくまでも推奨です。着用についてはご家庭でご判断下さい。

熱中症等のリスクがある場面(野外・激しい運動等)ではマスクは外させていただきます。

4、園内でインフルエンザ、新型コロナウイルスの感染が報告された場合、職員が媒介にならない様にマスクを着用させていただきます。