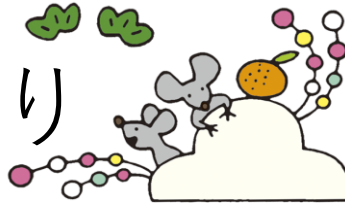


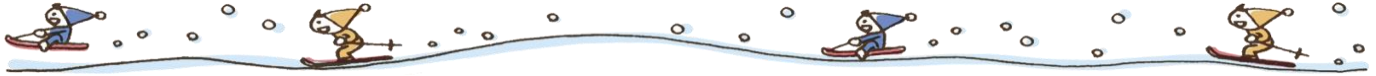


ほけんだより



2024年1月
ゆらりん仙川保育園
看護師

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか。ご家族で楽しい時間を過ごされたことと思います。長いお休みで、生活リズムが不規則になってしまった...というお子さんもいらっしゃるかもしれませんね。寒さ厳しく、体調を崩しやすい季節となります。睡眠や食事などの生活リズムを見直し、体調管理に気を配りながら今年も元気に過ごしていきましょう。



年明けの生活リズム

年末年始、いつもと違う生活リズムになってしまったご家庭も少なくないと思います。以前のリズムをなるべく早く取り戻せると良いですね。まずは朝の決まった時間に早く起きて、朝の日の光を浴びましょう。そうすることで体内時計がリセットされます。決まった時間に温かい朝食をとることで活動のスイッチが入り体が目覚めます。子どもたちは園でしっかり体を動かしますので、夜は決まった時刻にはお布団に入り、体を休めましょう。

子どもの生活リズムと心の発達

穏やかで楽しい刺激や睡眠・食事などの生活リズムをつけることは、体の基本的な働きや感情（心）の働きに関係するセロトニン神経が活発に伸びて、安定した脳を作るのに有効です。安定した脳の発達が安定した心の発達につながります。また、セロトニンは、食べ物に含まれるトリプトファンというアミノ酸から、体の中で分解して作られますので、トリプトファンを含む食事（肉、赤身魚、乳製品、卵、きのこ類、緑黄色野菜、わかめやひじき、バナナ、ナッツなど）をしっかりとることも大切です。

一方で、生活のリズムを整えることに頑張りすぎてしまうと、保護者の方が無理をしてしまいストレスをため込んだり、思うようにいかずにお子さんを叱ってばかり...なんてこともあるかもしれません。ときには、「大人だって頑張ってる」と自分自身を褒め、「努力はするけど無理はしない」を合言葉に、「楽しい」気分でみんなで食事をしたりすることが、お子さんの情緒をさらに豊かにしていきます。いつもより早く支度ができた、ご飯をたくさん食べられた、そんなときはお子さんを褒めてあげましょう。楽しい経験や褒められた経験が、不安な気持ちが出てきたときに「大丈夫」という安心感を引き出してくれます。乳幼児期の経験が、その後の成長への大事な一歩となります。親も子も、無理をしすぎず楽しみながら、小さなステップを重ねていけると良いですね。

感染性胃腸炎が流行る季節

ノロウイルスやロタウイルスなどが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状がみられ、発熱することもあります。下痢や嘔吐がある場合は早めに受診し、脱水症状にならないようこまめな水分補給を心がけましょう。水分も吐いてしまう時は、水分補給は吐き気が治まるまで控え、顔色が戻って水分を欲しがらなくなったなら経口補水液などを少量ずつ飲ませてみましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので、消毒には次亜塩素酸系溶液を使用し、片付け後の手洗い・うがいをしっかりと行うことで、家庭内でも感染の拡大を防ぎましょう。

【12月の感染症情報】

インフルエンザ	5名
伝染性紅斑（りんご病）	6名
アデノウイルス感染症	2名
* 咽頭結膜熱（プール熱）含む	

上記の感染症の他に、診断名のつかない発熱、咳、鼻水の症状のお子さんが多く見られました。また、軟便、下痢のお子さんもありました。発熱で早退・お休みした場合、解熱後24時間はご家庭で様子をみていただくようお願いしています。ご協力お願いいたします。

1月の園医健診：1/9（火）くまのみ組

※他クラスのお子様でも、何かご相談などがございましたら職員までお声かけ下さい。

