



# 11月の ほけんだより



令和3年11月5日  
封戸保育園  
担当 木村

インフルエンザやノロウイルスなど、冬に多い感染症が流行する季節がやってきました。今年は新型コロナウイルス感染症との同時流行も懸念されています。予防接種をしたからと安心せずに入込みを避け、こまめな手洗い・うがいを徹底し、規則正しい生活を心がけるようにしましょう。感染症の予防は日々の対策の積み重ねです。

## ★子どもの夜更かし 脳への脅威★

日本人は近年、睡眠不足と言われています。睡眠不足と学力の低下は関係しており、寝ない子の海馬は小さく、子どもの脳は疲れていると言われています。幼児は11～13時間の睡眠が必要です。たとえ2時間お昼寝をしても、9～11時間、夜寝ることが必要になります。

「睡眠は脳を創り、育て、守ります」小児保健協会によると、夜の10時以降に就寝する子どもの割合は、1歳6か月、2歳、3歳で半数を超えているそうです。子どもの将来を考え、早めの就寝を心がけましょう。



## ★熟睡するために★

バランスの良い食事をとり、日中は活発に体を動かすことが良い睡眠を促します。最近は室内遊びで運動不足になり、夜更かしをする子どもが増えています。また、テレビやスマホの光は能を興奮させ、ますます睡眠不足に陥るといふ悪循環にもなっています。少なくとも就寝時間の30分前にはテレビを消しましょう。部屋を暗くして寝るのが苦手な子どもには小さな明かりをつけておいてあげたり、部屋の温度（夏場は25℃、冬場は18℃ほど）に気をつけることも大切です。

★眠れない時は・・・★布団に入っても子どもがなかなか眠くならなかったり、興奮した様子の時はホットミルクのような胃に優しくお腹が温まる物を飲ませてみましょう。温まることで眠りを誘いやすくなるようです。

## ～インフルエンザが心配される時期になりました～

もし、インフルエンザにかかった場合は電話での連絡をお願いします。

### ・発熱した日・症状・受診日・A型かB型かなど

- ①発熱した日を0日として、5日間が経過している
- ②解熱した日を0日として、3日間が経過している

①と②の両方を満たしており、症状が治まった時点で改めて受診し、保育園に登園が可能かの診断を受けてください。登園時に「意見書（医師記入）」の提出をお願いします。

## ◆鼻かみはゆっくりと片方ずつ◆

気温差が大きくなると、鼻水の出る子どもが多くなります。子どもが自分で鼻をかむ場合、ゆっくりと片側の鼻を押さえながら、少しずつかむように教えましょう。強くいっぺんにかむと、鼓膜に圧力がかかり、中耳炎の原因になることもあります。小さいお子さんは自分で痛みや不快感を訴えることが難しいので、機嫌が悪い、耳を良く触る、耳を触ると嫌がる、などのサインや発熱や膿性の鼻汁、耳だれが出るなどの症状がみられる時は

急性中耳炎を疑い、耳鼻科を受診しましょう。



## ☆10月の園のようす☆

10月の中旬ごろから、朝夕の気温がぐっと下がりました。そのせいか咳や鼻水など体調をくずす子どもさんや、手足口病・アデノウイルスなどの感染症でお休みする子どもさんもいました。今年はインフルエンザの流行が例年以上になる、という予想もされています。体調管理が難しい時期でもありますが、免疫力アップのためにも生活リズムを整えましょう。