



# 12月のほけんだより

平成 29 年 12 月 15 日発行  
美女木げんき保育園 No. 9

おゆうぎ会も終わり、まもなくクリスマスやお正月など楽しい行事がたくさんありますね。年末年始は生活リズムが乱れがちになるので、無理なくお子さんの状態を考えながら健康に過ごしていきましょう。雪も徐々に増え寒くなってきたり、人の往来が多くなると冬の感染症も流行しやすくなりますので、体調の変化にも気を付けていきたいですね。



## 病児保育室「げんきルーム」だより

### 感染症の話②



現在置賜地域では、胃腸炎やアデノウイルス感染症が流行しています。これらを予防するには、手洗いが中心となりますが、年齢が低いと十分な手洗いを行えない事もあります。そのため、周囲の大人もこまめな手洗いをし、感染症を予防していきたいですね。

特に胃腸炎は、感染力が強く、大人も罹る病気ですので、気をつけていきましょう。入園説明会の時にもお話ししましたが、当園では感染の拡大を防ぐため、便が漏れた衣服や、オムツマットはそのまま返却しています。家庭で洗濯する時には、ハイター等の次亜塩素酸で消毒するか、熱湯に 10 分浸けて、それから洗うと感染拡大防止につながります。

また、嘔吐や下痢などの症状がみられた場合には、早めに受診していただき、症状が重い場合には家庭保育もしくは病児保育の利用をお願いします。（保育園は免疫力の低い子どもの集団生活のため）

また、嘔吐や下痢がある場合には、牛乳（粉ミルクや母乳は除く）や柑橘類、油もの、香辛料は控えるようにしましょう！特に嘔吐直後 30 分程度は何も飲ませず、嘔吐が止まってから、水分を少量ずつ与えるようにしましょう。



それらの感染症以外にも、冬場は風邪が流行しやすいため、熱だけでなく咳や鼻水が増えてきた場合には早めの受診をお勧めします。子どもの耳は鼻や喉とつながっているため、鼻水や痰が多いと中耳炎にもなりやすいので、気を付けていきたいですね。

もし、心配なことやいつもと違う様子が見られたら、早めに口頭や連絡帳などでお知らせください。

## 年末年始はインフルエンザにご注意を！！

年末年始は様々な人と交流があるかもしれませんが、人の往来や人混みの中に行くときには、これからはインフルエンザに注意が必要です。山形県内でも集団発生の報告があり、今後患者数も増えてくることが予想されるため、以下の点に注意して予防していきたいですね。



### 予防方法

- 1. 手洗い**：感染症対策の基本です。帰宅後や食事前等に手洗いを習慣化していきたいですね。
- 2. マスクの着用**：口と鼻をしっかりと覆いましょう
- 3. 予防接種**：病気に罹るのを防ぐだけでなく、症状を軽くしてくれる効果もあります。

※なお、インフルエンザは登園禁止の病気ですので、罹ったら「発症後 5 日を経過し、かつ解熱後 3 日を経過」してから登園するようにしてください。



## 感染症情報（11月）

### 園内感染症罹患人数

感染症に罹った子はいませんでした。

### 病児保育延べ利用人数

アデノウイルス感染症	4名
手足口病	1名
ノロウイルス感染症	4名
感染性胃腸炎	1名
突発性発疹	4名



# 知っておこう！子どもの睡眠

生活リズムを整えることは、健康な体作りの第一歩です。特に子どもは就寝時間が遅くなったり、睡眠時間が短くなると、体や心の両方に影響が出やすくなります。是非、家族そろって生活リズムを見直してみましょう。

また、年齢に応じたお昼寝をすることも、リズムを整えることにつながります。



## 睡眠の効果



### 1. 休息

睡眠には、体や脳を休める効果があります。特に脳は、ぐっすり眠っているときにしか休めないため、深い眠りを作ることが重要になりますが、子どもは睡眠リズムが整っていないため、睡眠時間を決めてあげることで、睡眠のリズムが徐々にできてきます。

また、睡眠不足が続くと、疲労やだるさを感じたり、元気に活動することができなくなります。

### 2. 成長

眠っているときに、成長ホルモンやメラトニンという体の調子を整えるホルモンが多く分泌されます。そのため、睡眠不足が続くと、ホルモンの分泌が悪くなり、子どもの成長にも影響がでてきます。

### 3. 免疫力の向上

睡眠中は、体の免疫力も向上します。また、体のメンテナンスをしたり、ストレスを解消する効果もあります。風邪をひいたときには十分に睡眠を取ることで、病気の治りも早くなります。

※ 体調がすぐれない時の過ごし方

- ・睡眠をとる
- ・外遊びや外出を控える（落ち着いて遊べる遊びをする）
- ・長風呂を避ける
- ・食事を十分にとる
- ・安心して過ごす



ぐっすりお昼寝中！！