



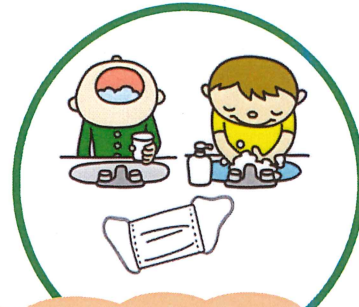
# ほけんだより

## インフルエンザ（A）流行中です！

黒板に掲示していますように当園でも年末より見られ、現在も増えている状況です。ここ数年、乳児、特に0-1歳児クラスでは肺炎を起こし入院にいたるケースもみられています。調布市内の保育園の情報ですが、いったん熱が下がり、その後熱が上がって結果的にインフルエンザと診断されたお子さんがみられています。感染を拡大させないために、下記の点のご協力をお願いいたします。

- 38度以上の熱が出た場合、24時間は発熱がないことをご自宅で確認してください。
- 兄弟などご家族内でインフルエンザを発症している場合はお休みください。（難しい場合はご相談ください）。  
（保護者や兄弟がインフルエンザにかかっている場合の受け入れ・引き渡しは玄関外での対応となります。事前にお声かけください。受け入れを行ったお子さんに咳・37.5度以上の熱、他いつもと違う様子が見られた場合はすぐのお呼び出しとなります）
- 新規発症が続く場合、もしくはインフルエンザの発症がほぼ同日に発症している場合、当該クラスは朝の受け入れ時、園で検温をしてからの受け入れとなります。
- 37.5度以上の発熱、他にいつもと様子がことなる場合は早めのお呼び出しとなります。

最近、咳の子が多く見られます。マスクがつけられる年齢のお子さんの場合、マスクをつけての登園をお願いします。また症状の悪化予防・感染拡大予防のために早めに医療機関の受診をお願いします。



ウィルスが含まれたつばは咳で半径1~2mくらいまで飛ぶといわれています。

## ～尿検査のお知らせ～

- 対象 : 3歳児～5歳児クラス
- 提出期間 : 2/12（火）～15（金）

起床後すぐの採尿をお願いします。

提出期間が近くなったら、説明用紙とともに採尿容器をお渡ししますので期間内にご提出下さい。

## ●●1月の感染症（健康状況）●●

- ・12月末のインフルエンザA型・・・4名
  - ・1月発症のインフルエンザA型・・・22名
  - ・りんご病・・・2名
  - ・嘔吐・腹痛・下痢等の胃腸炎・・・4名
- （2019.1.30現在）



その他、発熱・咳鼻水でそれぞれ10名程度休みました。

## 花粉症について

関東地方は、例年2月頃からスギ花粉の飛散がはじまり4月下旬頃に飛散が少なくなります。スギ花粉は飛散開始と確認される前からわずかながらもうすでに飛び始めています。早いうちから花粉症対策をするのがおすすめです。



- かぜのような症状が長引いている
- さらさらした鼻水が出る
- ひどい鼻詰まり
- 目がかゆい
- くしゃみが続けて出る
- 毎年同じ時期に同じ症状が出る
- 家族にアレルギー体質の人がいる

2つ以上チェックが入った場合は、花粉症かもしれません。早めに眼科や耳鼻科の受診をお勧めします

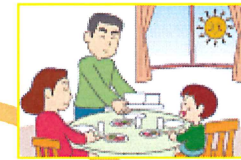
## 子どもの笑顔は正しい生活リズムから・・・

早起きをする



顔を洗えば身体を動かす“交感神経”にスイッチが入るよ。

朝ご飯を食べる



夜ぐっすり寝ている間に体をお休みモードにする“副交感神経”の働きでウンチが腸の中を肛門近くまでやってきます！朝ご飯で胃や腸が刺激されて、朝ウンチが出るのです。

子どもの笑顔は正しい生活リズムから

大人の時間に子どもをつきあわせずに。見直そう、親子の生活習慣。

早く寝て、ぐっすり寝る



寝る時間を子どもにまかせずに！「寝かしつける」ことが大切です。

昼間はたっぷり動く・遊ぶ



A) 私たちの体には生体時計があり、地球の約24時間より若干長い周期をもっています。もともと遅寝遅起きが楽となりがちですが、この時計、朝の光で調節するので早起きはとても重要なのです。夜遅く帰っても子どもと遊びたい、深夜の娯楽番組をいっしょに見たい、いっしょにお風呂に入りたい・気持ちはわかります。でも大人の時間に子どもを合わせるのではなく、子どもの生体時計を大切に。 いっしょに朝ごはん、いっしょにお散歩、お手伝い・朝に家族で触れ合えば張りりと元気が生まれます。子どもも大人もできることから少しずつ夜ふかしを止め、朝を活かすようにして見直しをしてみましょう。

Q) 遅く寝た次の日にゆっくりに寝かせておいてはいけないの？

【出典】

東京都教育委員会「乳幼児期からの子どもの教育支援プロジェクト」[http://www.nyujyoki-kyoiku-tokyo.jp/pdf/nyujyokiji\\_taisetuni.pdf](http://www.nyujyoki-kyoiku-tokyo.jp/pdf/nyujyokiji_taisetuni.pdf) より一部引用