



2月のほけんだより

まだまだ厳しい寒さが続きますが、子ども達はお外で元気に遊んでいます。引き続き感染症も流行っていますので、ご自宅でも手洗いうがいをしっかりしていただいて予防に努めていただけたらと思います。

1月の健康状況

発熱	15名
咳、鼻水	3名
嘔吐・下痢（胃腸炎含む）	8名
インフルエンザ	4名
中耳炎	3名
溶連菌	5名
りんご病	2名
RSウイルス	4名
マイコプラズマ肺炎	1名

尿検査のお知らせ

幼児組さんを対象に尿検査を実施致します。容器の配布日は2月3日、検体提出日は2月6日、7日となります。

お休みされたり、尿の検体をお忘れになった方は個別に対応いたしますが、看護師不在の際は検体のお預かりができませんので、提出前にご確認をよろしくお願い致します。



◎手洗い指導のご報告◎

1月中に幼児組さんを対象に手洗い指導を実施しました。



❁ねこ組さん：「ばい菌バイバイ」の紙芝居を読んで、どんな時に手洗いをするか、手を洗わなかったらどうなるか、手洗いの方法を確認した後、両手に手洗い用のばい菌スタンプを押してばい菌をすべて消すことができるように手洗いをしてもらいました。全てのスタンプを落とすことで、しっかり手洗いしないとばい菌が落ちないということがわかった様子でした。

❁とら組さん：どんな時に手洗いをするか、手を洗わなかったらどうなるか、手洗いの方法を確認した後、ブラックライトボックス用のクリームを手に塗って手洗いをしてもらいました。ボックスを使用して一人ひとりどこが洗えていないかを確認し、もう一度洗えていなかったところを洗いなおしてもらいました。1回目の手洗いでも洗い残しが少なく、2名の園児さんが1回の手洗いで合格していました。

❁らいおん組さん：園庭で遊ぶ前にクリームを塗ってもらい、お部屋で手洗いをしてもらった後に手洗い指導を行いました。らいおん組さんは手洗いの必要性や手を洗わなかったらどうなるかという質問もよく答えられていました。手は殆どの園児さんがきれいに洗えていましたが、洗い残しのある園児さんもいたので、全員の手にはばい菌スタンプを押してもらい、もう一度手洗いの手順を確認して手を洗ってもらいました。

※まだまだ寒さや乾燥が続きますので、感染症予防のためにもぜひご家庭でも手洗いうがいの大切さをお話していただけたらと思います。

花粉症について



●こどもの花粉症は何科を受診？

花粉症かなと思ったら小児科か耳鼻科、または眼科の受診をおすすめします。

どの科を受診するかは、どんな症状が強く出ているかによって選ぶのがよいでしょう。

迷ったらまずはかかりつけ医に相談しましょう。

◎すでに花粉症と診断されている場合は早めにかかりつけ医にかかるようにしましょう。

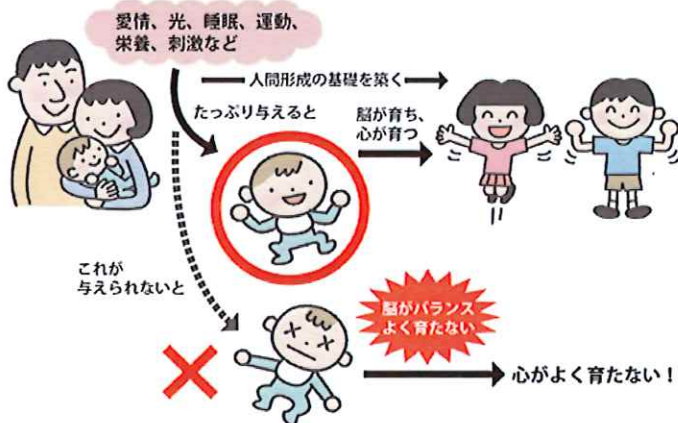
●こどもの花粉症の特徴は？

- ・目の症状を発症するケースが多い
；頻りに目をこすため充血する
；目のまわりのむくみなどもよく見られる
- ・くしゃみよりも鼻詰まりが多い
；これは鼻が小さいからつまりやすく、つまると花粉が入ってこないことからくしゃみも出ないことが原因。
- ・鼻水は少し粘っこい
- ・鼻で呼吸ができないため口をポカンと開けていることが多い。



花粉症ナビ： <https://www.kyowakirin.co.jp/kahun/kids/difference.html> より

脳・心・からだの発達と生活リズム ～乳幼児期を大切に～



乳幼児期は脳や神経系、体が著しく発達する時期であることが、脳科学や医学の研究によりわかってきています。

例えば、この時期は自然や他人と接することで様々な刺激を受けて外界との適応を学ぶ時期ですが、その基本になる“嬉しい、悲しい、恐い、嫌い”などの「情動」という原始的な感情の動きは「5歳くらいまでにその原型が形成される」と言われています。

また、成長のために重要な役割を果たすホルモンの「メラトニン」が集中して分泌されたり、「心の要」とも言われているセロトニン神経系をはじめとする脳の機能が著しく発達する時期でもあります。これらの健やかな発達に必要な愛情、睡眠、光、運動、栄養、五感の刺激などを保護者が適切に与えることが“心と体の基礎”をしっかりと育てるために大切です。

セロトニンって何？

セロトニンが不足してセロトニン神経がうまく前頭葉につがっていないと・・・

(例) 食欲がわからない、眠れない、呼吸の異常（過換気発作等）、その他めまい、吐き気、頭痛、下痢や便秘等が表れます。
また、衝動性をうまく処理できず、いわゆる「キれる」と言われる現象に関係があると考えられています。



メラトニンって何？

メラトニンは細胞を守ったり、眠気をもたらす働きするホルモンです。朝目覚めてから14～16時間経って、夜暗くなると分泌されます。夜に明るいところで過ごし、光の刺激を受けていると分泌されにくくなります。乳幼児期の夜更かし・夜に明るいところで過ごすことでの体の影響が心配されています。

(東京都教育委員会より)

2つのホルモンに共通する大切な点は「朝は明るく夜は暗く」ということです。まずは決めた時間に消灯する、スマホ・テレビは見続けず、夜の明かりをワントーン（一段階）下げて過ごす等、できることから始めましょう！