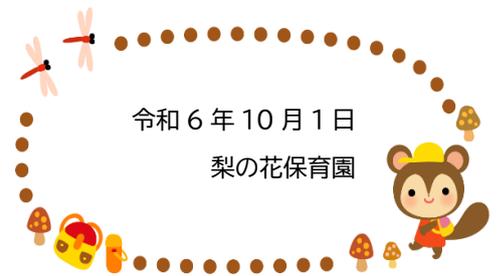




10月ほけんだより



令和6年10月1日

梨の花保育園

長く続いた暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節などをして、風邪を予防しましょう。



インフルエンザにご注意

千葉県感染症情報センターによると、松戸市内でもインフルエンザのお子様が少数うですが見られています。小児の場合、急な発熱や頭痛、などの症状ですが、まれに急性脳症を起こすこともある為、注意が必要です。また、急に走り出す、部屋から飛び出す、ウロウロ歩き回るなどの異常行動を起こすことがある為、インフルエンザの診断を受け、治療を開始した後2日間はお子さんから目を離さないようにしましょう！！

かかりつけ医でインフルエンザワクチンがいつ始まるかなど調べておくとよいでしょう。

☆手洗い・うがいを心がけましょう☆



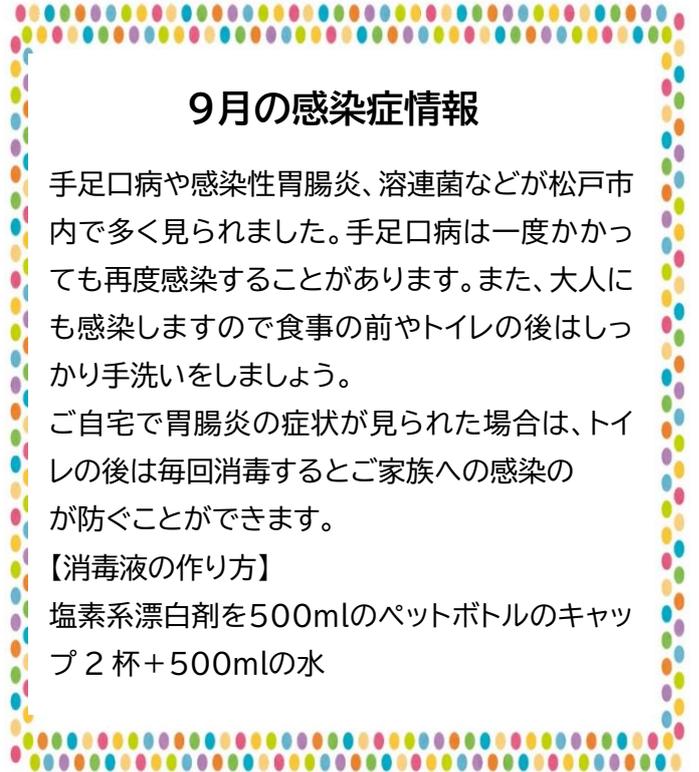
9月の感染症情報

手足口病や感染性胃腸炎、溶連菌などが松戸市内で多く見られました。手足口病は一度かかっても再度感染することがあります。また、大人にも感染しますので食事の前やトイレの後はしっかり手洗いをしましょう。

ご自宅で胃腸炎の症状が見られた場合は、トイレの後は毎回消毒するとご家族への感染のが防ぐことができます。

【消毒液の作り方】

塩素系漂白剤を500mlのペットボトルのキャップ2杯+500mlの水



睡眠についてのお話

ぞう組さんのお友達に睡眠についてのお話をしました。子どもたちにイラストを見せ、○か×かを答えてもらいました。「僕が言いたい」、「私が言いたい」ととっても意欲的なぞう組さんでした。

遅い時間までテレビゲームやスマホ、タブレットなどを見ているとブルーライトを浴びて脳は興奮状態になり、眠りにつくことが難しくなります。

十分な睡眠時間が取れないと、集中力が低下して気持ちが不安定になったり、イライラしてキレやすくなると言われています。睡眠は成長期の子どもの脳の脳に影響するので、ぜひご家庭でも早寝早起きにご協力下さい。

子どもの成長の為に大切なこと

- ① テレビゲーム・スマホは寝る部屋には持ち込まない
- ② 8時間以上の睡眠時間が取れるようにしましょう
- ③ 朝起きたらカーテンを開けて日の光を浴びよう
- ④ 朝ごはんはしっかり食べよう
- ⑤ お休みの日でも同じ時間に起きよう

