



保健だより 5月

看護師 宮川 紗子

清々しい風が吹き、若葉の美しい季節となりました。園でもお天気の良い日は、お散歩しながら近隣施設の鯉のぼりを見に行っています。この時期は、寒暖差が大きく体調を崩したり、新生活から頑張ってきた子ども達の疲れも出る頃です。

抵抗力の低下から、微熱・鼻水・下痢・嘔吐等の胃腸炎にかかりやすくなることがあります。園でもご家庭と連携を取りながら、お子さんの変化に更に気を配っていきたいと思います。



登園届・医師による意見書提出についてのお願い

園内という集団生活の場において感染防止に尽力しておりますが、どうしても完全に防止する事は厳しいというのが現実です。そこで、症状が回復しても意見書の提出がない場合は、自宅保育をお願いすることがあります。

【医師が記入した意見書が必要な感染症】

麻疹（はしか）・インフルエンザ・風疹・水痘（水ぼうそう）・結核・百日咳・流行性耳下腺炎（おたふく風邪）・咽頭結膜熱（プール熱）・流行性角結膜炎・腸管出血性大腸菌感染症（O157・O26・O111等）・髄膜炎菌性髄膜炎・急性出血性結膜炎

【保護者が記入した登園届が必要な感染症】

溶連菌感染症・マイコプラズマ肺炎・手足口病・伝染性紅斑（りんご病）・ヘルパンギー・ウイルス性胃腸炎（ノロ・ロタ・アデノウイルス等）・RSウイルス感染症・帯状疱疹・突発性発疹

お昼寝の重要性



午睡については様々な議論がなされているものの、子どもの成長という観点においては重要な時間です。子どもの脳・心身も健やかな発育に欠かせない成長ホルモンは、睡眠中に最も多く分泌されます。乳幼児期においてのお昼寝は、子どもの生活リズムを整える上でも大きな役割を果たしています。

生後半年～1歳児頃 午前午後合わせて3～4時間程度

1歳～2歳児頃 個人差はありますが、午後に1～3時間程度

3歳児 必要としない子も増えてきますが、1時間程度

4～5歳児 日々の活動状況や子どもの体調に合わせて個別に対応

園でのお昼寝については、お子さん自身の希望・体調・前日の睡眠時間と当日の起床時間に加えて、お迎え時間等も考慮し、個別的に対応しております。

帰宅後の機嫌や夜間の睡眠状況等、ご心配なことがあれば保育者にご相談ください。その子にとっての最良と一緒に模索していきましょう。

