



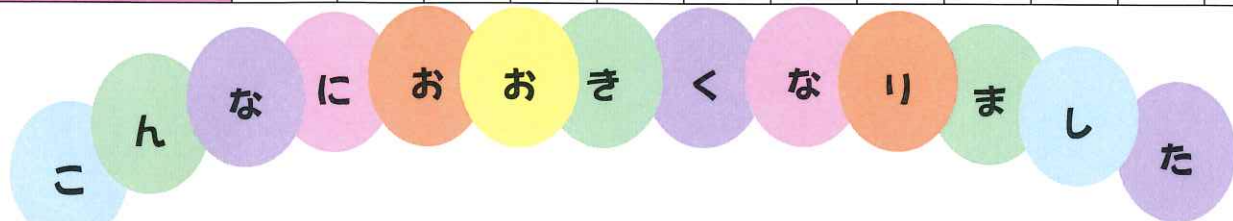
ほけんだより

~すくすくげんき~

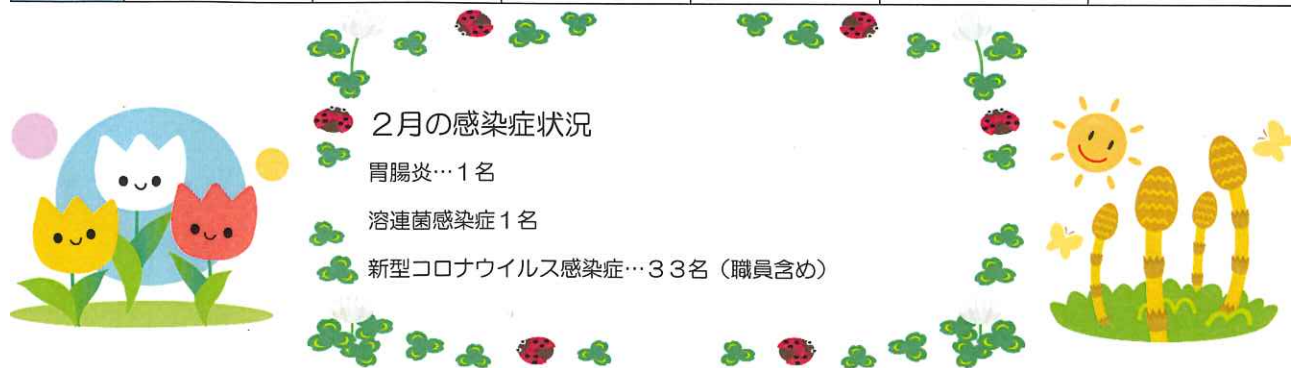
2021年度感染症、その他疾患欠席時の月別集計

(2月中旬までの統計です) ※新型コロナウイルス感染症に関しては省略させていただきます。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
溶連菌感染症	0	1	0	0	0	0	0	0	6	4	1	0
RSウイルス感染症	0	6	15	12	0	0	0	0	0	0	0	0
突発性発疹	2	0	0	2	5	0	1	1	1	0	0	0
伝染性膿痂疹(とびひ)	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
胃腸炎	0	1	17	0	5	1	1	0	36	2	1	0



クラス	4月の平均		2月の平均		年間の伸び	
	身長	体重	身長	体重	身長	体重
0歳児	69.8 cm	9.1 kg	77.1 cm	10.2 kg	7.3 cm	1.1 kg
1歳児	77 cm	10.2 kg	85.1 cm	13.8 kg	8.1 cm	3.6 kg
2歳児	86 cm	11.9 kg	92.7 cm	12.9 kg	6.7 cm	1 kg
3歳児	97.3 cm	15 kg	102.7 cm	16.5 kg	5.4 cm	1.5 kg
4歳児	101.9 cm	16.2 kg	106.9 cm	17.7 kg	5 cm	1.5 kg
5歳児	110.6 cm	17.8 kg	116 cm	20.2 kg	5.4 cm	2.4 kg



もうすぐ1年生。

不安な気持ち

に寄り添ってあげて下さい



卒園まで、残りわずかとなりました。もうすぐ1年生。子どもたちにとっては「小学生になる！」というワクワク感でいっぱいの時期ですが、なかには周囲の期待を過剰に受け止めることや慣れない環境で過ごすことで気持ちが不安定になる子どももいます。何となくこれまでと様子が違うなと感じたら、ゆっくり話をきいてみましょう。

望ましい睡眠時間

必要と考えられている人間の年齢別睡眠時間

年齢	睡眠時間
生後0~3か月	14~17時間
生後4~11か月	12~15時間
1~2歳	11~14時間
3~6歳	10~13時間
7~13歳	9~11時間
14~17歳	8~10時間
18~64歳	7~9時間

お昼寝も含んでの時間です

★お昼寝の目安

1歳：3時間以内

3歳：1.5時間以内



夜寝るために大切なポイント

- 1、朝の光を浴びること
 - 2、昼間に活動すること
 - 3、夜は暗いところで休むこと
 - 4、規則的な食事をとること
 - 5、定期的に排出すること
 - 6、眠りを阻害する嗜好品・過剰なメディア接触を避けること
- +αとして「睡眠儀式」



睡眠儀式とは

寝る前の段取り or 寝る準備
夜寝る前の流れを一定にする。
例) 歯磨き→トイレ→布団に入る

耳のはなし

「3」は耳の形に似ていることなどから、3月3日は耳の日と言われています。大切な耳ですが、普段耳のことをあまり気にしていないかもしれませんね。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃からお子さまの様子をよく観察しましょう。

気を付けよう！ 耳の病気

子どもの中耳炎は冬に多くほとんどはカゼによるものです。子どもの耳は発達途中のため、咳によって鼻やのどにいる細菌やウイルスが耳の方までいって発症します。

滲出性中耳炎

症状は痛みや熱はないが、聞こえにくくなったりします。痛みがなく気づきにくいので、耳の聞こえに注意し、気になるときは早めに受診しましょう。

外耳炎

症状は湿疹、かゆみ、耳を触ると痛いなど。むやみに触らないで耳鼻科を受診しましょう。

急性中耳炎

症状は激しい耳の痛みと高熱など。繰り返し中耳炎を起こすと、滲出性中耳炎になりやすいのできちんと治しましょう。