

2月のほけんだより



気温が低く乾燥した日が続いている。2月4日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。手洗い・うがいをしっかり行い、感染予防に努めましょう。爪が伸びている子が増えています。お友達を傷つけてしまったり、思ひぬ怪我の原因となります。また、伸びた爪が割れてしまい、気になって活動に集中できなかったり、自分ではがしてしまった子が多く見受けられます。定期的にお子さんの爪の確認をお願いいたします。



1月の健康状況

中耳炎…2名 発熱…11名
突発性発疹…2名 咳鼻水…9名（喘息1名）
尋麻疹…3名 とびひ…1名
口唇ヘルペス…1名 ものもらい…1名
唾液腺炎…1名

尿検査について

- ▶ 緊急事態宣言により検査日を延期し
- ▶ 2/8(月)～2/9(火)に3歳～5歳児クラスを対象に尿検査を行います。
- ▶ 腎臓病や糖尿病の疑いがないかを調べます。
- ▶ お忙しい朝の採尿でお手数をおかけします。
- ▶ が、どうぞよろしくお願いします。
- ▶ 詳細は別紙参照。
- ▶ ★提出ができなかった方は、個別に対応いたします。

コロナウイルス感染症 クラスター防止対策について

日頃より保護者の皆さまには、感染拡大防止対策にご理解とご協力をいただきまして、ありがとうございます。保育園の運営を継続しながら、園内でコロナのクラスターが発生しないよう、園児とそのご家族の健康と命を守るために、保育園での取組だけでなく、保護者の皆様のご協力も不可欠です。今後も引き続き、風邪症状（体調不良）のある園児には、病院受診をしていただき、医師の指示のもとしっかりと治療をしていただきたいと思います。

体調が万全でない身体の状態は、他の感染症をもらいやすい状態であり、また保育園は集団生活をしているため、他の園児にうつしやすい環境とも言えます。いわゆる風邪との診断であっても、長引く鼻水や、症状の回復が見られない、または、症状の増悪傾向にある園児には、再受診していただくようにお声掛けさせて頂くことがあります。風邪症状には、身体を休め、栄養をしっかりと摂ることが一番の治療だと言われていますが、お仕事をしながら数日間のお休みを取ることは厳しいというご家庭がほとんどだと思います。病院受診のお願いに、少し神経質だと感じる方もいらっしゃるかと思いますが、感染症拡大防止対策の一環であることをご理解いただきたくお願ひいたします。

言葉でしっかりと体調の変化を伝えることが難しい乳幼児です。保護者や保育者のいつもと様子がちがう…という気付しがとても大切です。今後とも保護者の皆さまには、ご理解とご協力をどうぞよろしくお願ひいたします。

*城山保育園南山は厚生労働省「保育所における感染症ガイドライン」に基づいた感染症対策を行っております。

花粉症について

●子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
；頻繁に目をこするため充血する
；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、つまるとき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ボカンと開けていることが多い。



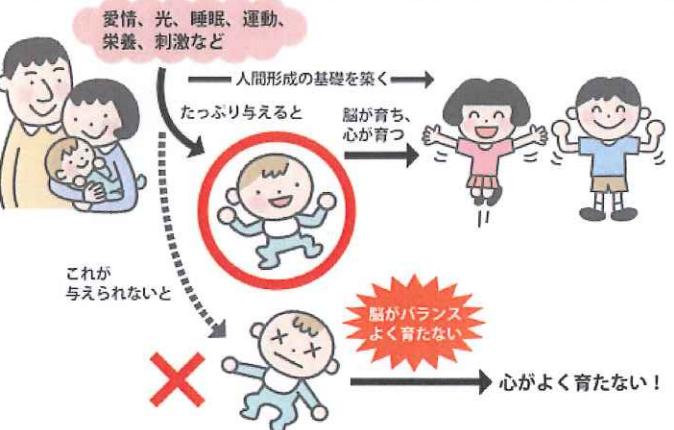
●子どもの花粉症は何かを受診？

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。

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ながっていないと…。

(例) 食欲がわかない、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「キレ」と言われる現象に関係があると考えられています。

(東京都教育委員会 <https://www.syougai.metro.tokyo.lg.jp/sesaku/pdf/know/sozai01.pdf>)

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。

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・テレビは見続けない。夜の明かりをワントーン(一段階)下げて過ごす等、できることからはじめましょう！