



新型コロナウイルスの変異種による感染者の増加もあり、4月25日より5月11日まで緊急事態宣言が再発令されました。最近では感染経路が不明であることも多く、また、感染していても無症状で経過する人もいるため、どこで感染してしまうのか、わからない状況です。

大切なのは、規則正しい生活習慣と外出時や食事前、トイレ後等の手洗いが感染予防には重要です。不要不急の外出は控え、外出する際はマスク着用をし感染対策をしっかりと心がけていきましょう。



## 4月感染症情報

(本園)

(分園)



突発性発疹 3名

なし



4月下旬頃より、本園、分園ともに発熱や体調を崩されるお子さんが数名いらっしゃいました。



新生活になり、徐々に心身ともに疲れやすくなり、体調を崩しやすい時期でもあります。いつもと比べて、鼻水が多くなってきたり、咳等の諸症状が出始めてきたら要注意です。



お仕事等の調整ができる場合は、お家でゆっくり過ごし体調を整え、症状によっては、病院に受診し早めの対処をしていくようにしましょう。



## とびひ（伝染性膿痂疹）について

だんだんと気候も暖かくなってきました。とびひは、あせも・虫刺され・湿疹などを引っかいた傷、転んでできた傷などに細菌が感染して起こります。鼻孔の入り口にはさまざまな細菌がいるため、鼻くそをほじる癖のあるお子さんは、鼻の周囲からとびひが始まったり、その手であせもや虫刺され場所を触ることでとびひになったりします。

### ★とびひを予防するために★

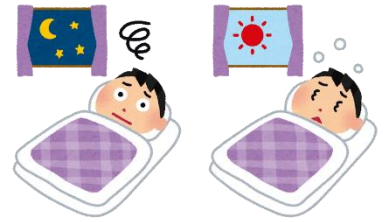
皮膚のバリアが弱いお子さんは、何回でもとびひにかかります。とびひを予防するためには、「手を洗う・傷など清潔に保つ・爪を短く切って皮膚をかきこわさないようにする・鼻をほじらないようにする」ことが大切です。

とびひになってしまった場合、患部をガーゼ+包帯で覆うことができれば、登園は可能です。

ただし、絆創膏の保護はとびひが拡がりやすいので避けましょう。また、顔周囲などガーゼで覆えない場合は、登園を控えていただく場合もありますので、ご注意ください。



# 生活リズム（睡眠リズム）崩れていませんか？



ゴールデン・ウィークも終わり、お休み期間中生活リズムは崩れること

なく過ごすことが出来たでしょうか？早く寝かさないといけないのはわかっているんだけどなかなか寝付いてくれないし等、様々な要因で睡眠について悩まれているご家庭もあるかもしれません。

なぜ睡眠が大事なのかというと大まかにいうと「成長ホルモン」が分泌されるからです。子どもは睡眠中に骨や肉体が形成され、細胞の新陳代謝が促進し、免疫力を高めます。また日中の記憶を整理して定着させています。

睡眠は脳の発達にも影響します。睡眠不足は脳の働きを低下させ、記憶力の低下を招いたり、言語発達や集中力、情動面の問題が起こり、イライラしやすくなったり、落ち着きのない子になったり、将来の肥満のリスクにつながることもわかっています。

## ◎ 理想的な睡眠時間

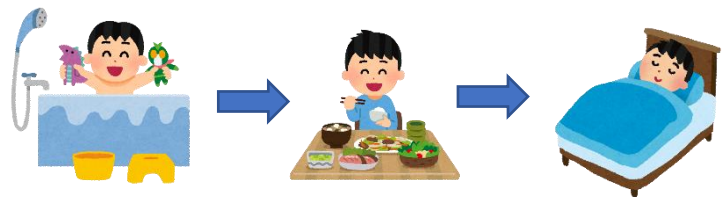
- 4ヶ月～12か月：1日 12時間～16時間
- 1～2歳児：1日 11時間～14時間
- 3～5歳児：1日 10時間～13時間
- 6～12歳：9～12時間

←日本の0～3歳児の総睡眠時間の平均は、約 11時間 30分。世界的にみると日本は世界ワースト 1 または 2位と短いだそうです 😞

## ◎ 毎日同じは、子どもの生活の基本になります

親心として、「昨日は寝るのが遅かったから、もう少し寝かしといてあげよう。」と考えてしまいがちですが、不規則な睡眠習慣になりやすく、将来、小学校へ行った際に、朝起きてもボーっとしがちになり、眠気で授業に集中できなかったり、イライラしやすくなり、お友だちとトラブルをおこしてしまうなどの悪影響がでてしまいます。

早く眠れている家庭と入眠が遅い家庭を比較した結果、夕食より先にお風呂に入る家庭の方が、早く寝ているという調査結果



が出ています。また眠る際は、眠る直前までスマートフォンを子どもに見せたり、寝かしつけのそばで大人も見たりしないようにしましょう。光（ブルーライト）を見ることで、脳に刺激を与えてしまい、寝付きにくくなります。

以前は「早寝・早起きをしましょう」と言われていたことが多かったと思いますが、発想の転換をして、『早起き⇒早寝』と意識して、まず1週間は頑張ってお早起きをしましょう。さらに陽の光を浴びると、体内時計が正しく「この時間に起きるぞっ」とリセットされていきます。1～2週間ほど続けると子ども達の体内時計は徐々に朝方に変わり、早起きのつらさは減っていきます。早起きさせた分の睡眠時間は早寝していく分で見返せるでしょう。ただし、くれぐれも週末の寝坊には注意してください。お昼近くまで寝坊してしまうと体内時計が一気に遅れ、1週間分の苦勞は水の泡になってしまいます。



### 年長児（青帽子さん）

5月11日（火）に視力検査をします。お休みされないようご協力のほど、よろしくお願い致します。

検査後、結果をまとめお知らせ致します。結果によって病院受診が必要になりましたら、速やかに受診をしていただき、受診後の結果をお知らせください。

### 5月保健行事

- 6日（木）身体測定（ゆめ・つき組）
- 7日（金）身体測定（ほし組・分園）
- 10日（月）身体測定（幼児）
- 11日（火）視力検査（5歳児）
- 12日（水）全園児健康診断



★全園児健康診断の日は、お休みされないようご協力よろしくお願い致します。