

2025年1月4日 晴見保育園



2025年、子どもたちの元気な声で新しい1年が幕を開けました。 年末年始は元気に過ごせましたか?

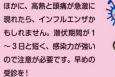
園生活が始まり、疲れやすく体調を崩しがちになる時期です。いつも に比べ食欲がない、元気がない、機嫌が悪いという様子は体調不良の サインかもしれません。いつもと違う様子があればお知らせくださ





## インフルエンザが はやっています!

くしゃみ、せきなどの症状の





予防の佳めほ

● 部屋の湿度は50~60%くらい に。こまめな換気を心がける

バランスのよい食事、十分な水分

なるべく人込みを避ける

十分な睡眠、休養をとる

# かぜからくる 急性中耳炎に注意

かぜをひいた後、気をつけたいのが「急性中耳炎」。 鼻水が耳管(鼻と耳をつなぐ管)を通って耳に流 れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短く て太いため、急性中耳炎になりやすいのです。



鼻水はこまめにとる はなは強くかまない。片 方ずつ、やさしくかむ

繰り返しやすく、滲出性中耳炎に移行し やすいので、きちんと治すことが大切



### くお知らせ>

—O 歳児健診-

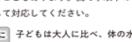
1月16日(木)

9:15~です

### 🗠 お子さまが 🏗 痢 になったときは 🖭

下痢は基本的には元気を取り戻すための 反応の一つ。無理に止めようとすると回復 が遅くなることもあります。慌てず以下の 点に注意して対応してください。

注意



脚水症状に 子どもは大人に比べ、体の水分の割合が多い です。こまめに水分補給をしましょう。

おしりを おしりかぶれの可能性も。こまめに洗って、 清潔に 拭くなど清潔に保ちましょう。

以下の症状には注意!

- ✓ 白っぽい便が出る
- ✓ 便に血が混じっている
- ✓ 水っぽい便が何度も出る

これらの場合は感染性胃腸炎の

可能性があります。

早めに医療機関を 受診してください。





早寝・早起きをするためには、寝る時間 を大人が習慣付けることが大切です。子 どもが寝る時間になったら、大人も就寝 前の雰囲気をつくりましょう。子どもが 寝付けない時は、体を優しくトントンと たたいたり、絵本を読み聞かせたり、子 守唄を歌うなどして、就寝を促します。 寝る直前の入浴は、体温が上がって寝付 きが悪くなることがあるので、なるべく 避けましょう。また、朝はカーテンや窓 を開けて日の光を取り込むと体内時計が リセットされ、寝覚めがよくなります。 朝ご飯のにおいをさせたり、子どもの好 きな音楽をかけるのもよいでしょう。



バランスのよい食事をとり、日中は活発に体を 動かすことが、よい睡眠を促します。最近は、室 内遊びで運動不足になり、夜更かしをする子ど もが増えています。また、テレビモニターの光は 脳を興奮させ、ますます睡眠不足に陥るという 悪循環にもなっています。少なくとも就寝時間 の30分前にはテレビを消しましょう。部屋を暗 くして寝るのが苦手な子どもには小さな明りを 付けておいてあげたり、部屋の温度(夏場は 25℃、冬場は18℃程)に気を付けることも大切 です。





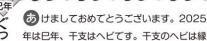












起の良い動物で、脱皮をす ることから「復活と再生」

を表すとされています。

「復活と再生」というと大げさなイメージ がありますが、みなさんの毎日の中でも行わ れています。それが睡眠。

睡眠中、体の中では成長ホルモンというホ

ルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊 んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気に させ (再生) 、次の日にまたたくさん活動で きる (復活) ようにしてくれます。

成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ること が大切。1年を元気に過 ごすためにも、毎日しつ かり睡眠をとってくださ いね。







2025年