



12月ほけんだよ!



令和6年11月29日
河南町立中村こども園
保健室

12月の保健行事予定

10日(火) 発育測定 0、1、2歳
13日(金) 発育測定 3、4、5歳

3、4、5歳児は、発育測定の際に手と足の爪のチェックも行っています。伸びている場合は、この紙を赤ノートに挟みます。

0、1、2歳児は、担任が観察して保護者に声掛けを行っています。

けが防止のため、ご家庭で爪切りをお願いします。



月 日 _____ さん

(手 足) の爪が伸びていました。ご自宅で爪を切ってくださいようお願いいたします。

感染症の自宅での療養について

当園における感染症の出席停止期間は、国が定めた基準に従って決められています。

その基準は疾病により、欠席の日数が定められているもの、症状による判断が必要なもの、医師の判断によるものなど以下のようにさまざまです。

【定められた日数による】

インフルエンザウィルス感染症：発熱後5日を経過し、解熱した後（小児においては）3日を経過するまで

【症状判断による】

手足口病：発熱や口腔内の水疱、潰瘍の影響がなく、普段の食事がとれること

流行性角結膜炎：結膜炎の症状（目の充血、目やに）が消失していること

特に期間が定まっている疾病のほうが必要な基準のように感じますが、どちらの場合も体調が回復するまでは自宅療養が必要な疾病に変わりはありません。

見た目が元気に見える子どもたちですが、発熱や痛みのダメージは大きく、ゆっくりと回復を待つことが大切です。体温は目安にはなりますが、平熱であってもお子さんの活気、食欲、排泄が普段と同じかどうか、その点も回復の目安にされるといいかと思えます。

これから、感染症の流行期に入ります。

登園について、判断に迷う場合は園にご相談ください。

幸せホルモン「セロトニン」

「セロトニン」というホルモンをご存じでしょうか？
中脳から分泌されるセロトニンは、恐怖や驚きなどマイナスの感情をコントロールし、精神を安定させる働きがあります。そのため『幸せホルモン』とも呼ばれます。

セロトニンの分泌は、太陽、特に朝日を浴びることで促進されます。

また、セロトニンは睡眠ホルモンである「メラトニン」の原料となり、体内時計に働きかけてよりよい睡眠を得ることができます。

セロトニンが多いほど、

メラトニンの分泌は促進されます。



園では、天気が良い日は登園から9:30ころまで外遊びを、また12月からは朝のかけあしが始まります。

睡眠は、生活習慣の基本です。

寒い日もありますが、早めの登園で生活習慣を整えて、病気に負けない身体作りに気をつけていきましょう。

