



ほけんだより 1月号



令和6年12月24日
河南町立中村こども園
保健室



「早起き」「早寝」で整えましょう

1月の保健行事予定

- 21日(火) 発育測定 (0・1・2歳児)
- 22日(水) 発育測定 (3・4・5歳児)



インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の登園届は、保護者記入になります。
用紙は園にあります。
登園再開初日にお渡ししますので、提出してください。

長期休暇中は、生活のリズムが崩れがちです。クリスマスやお正月、イベントが終われば登園に向けて少しずつ生活リズムを整えるようにしましょう。

整えるためには、まず「早寝・早起き」ではなく「早起き・早寝」から始めましょう。

日光を浴びることは、とても大切。

ベランダに出たり、窓辺で顔を戸外に向けるだけでも効果的です。

続けることで、子どもたちの体内時計は徐々に朝型に変わり、朝ご飯もしっかり食べられるようになります。

早起きした分、夜は早く眠ることができ、睡眠時間を取り返せることができます。

早起きから始めることで、体内時計の時刻合わせを行いましょう。



感染症予防は
「マスク」と
「手洗い」



大阪府南河内の定点医療機関（発生動向調査の観測用に選ばれた医療機関のこと）あたりのインフルエンザの報告数が、2024年第50週（12月2日から12月8日）に31.71となり、警報レベルの30を超えました。大阪府全体でも、前週に比べ115%増で流行期に（大阪府感染症情報センターHPより）全国的にも感染・入院者数が共に急増しており、感染への注意が必要です。

予防のためには、マスクの着用と手洗いが効果的です。

インフルエンザの感染者が、くしゃみを1回すると200万個、咳でも10万個のウイルスが周囲に飛散すると言われています。

マスクの着用は、「かからない」に対しては限定的な効果ですが、周囲への飛沫の予防は大変効果があるとされています。

咳、くしゃみの症状がある場合は、マスクの着用・咳エチケットに気をつけましょう。



冬場の空気の乾燥による鼻・喉の粘膜の乾燥は血流障害を起こし、免疫低下の原因となります。

また、部屋の湿度が低いと、飛沫から水分が蒸発してウイルスだけになって長時間空中を漂い、空気感染するリスクを高めます。

加湿器の利用などで環境を整えることも、感染予防のひとつとして有効です。

元気に楽しい休暇をお過ごしください。