



ほけんだより 1月号



令和5年 1月
しいの木保育園
看護師 鈴木

明けましておめでとうございます。本年もみなさんが心身ともに健康でありますように・・・。



保護者のみなさん、睡眠は十分にとれていますでしょうか？

日本人の睡眠時間は、ある機構の調査対象の国の中で最下位だそうです。小児科医「子育て科学アクシス」代表の成田奈緒子先生は、保護者の睡眠不足に警鐘を鳴らしています。以下、成田医師のお話の抜粋です。毎晩・毎朝子どものためにやる事がたくさんのお父さんお母さん。

しかし、寝不足が続くと脳に悪影響が及びます。

そして、ささいなことが気になり、子どもに過干渉になったり自分を責めたり。そのせいでまた寝不足になるという悪循環に陥ります。その矛先は、子どもに向くこととなります。子どもや家庭のためにあれこれと手を尽くすばかりに寝不足になる・・・。そんな自己犠牲は、子どもにとって百害あって一利なし、今すぐやめて欲しいです。

保護者がしっかり睡眠を確保し、ポジティブになれば子供の認知も前向きに変わります。それによって家庭の雰囲気よくなり、ますます子どもの脳育てによい環境をつくることのできるのです。＊いかがですか？今日から10分でも早く寝るために手抜きも必要ですね。



冬のケガに注意!!

冬は寒さで筋肉が硬くなりやすく、けがをしやすい季節だといわれています。寒さで身体が縮こまり、転びやすくもなります。さらに、肌が乾燥しているので皮膚が弱くなり外傷も起こりやすくなります。保育園でも身体を動かして温めてから遊んだり、見守りを強化していきます。ご家庭でも、外遊びを取り入れて寒い中でも身体を動かす練習をしましょう。

～ご家庭へのケガの連絡～

顔や頭、首の部分などの打撲やケガはお知らせの連絡をしています。保育が継続できそうであれば様子を見ながら継続する旨をお伝えし、状態に応じてお迎えをお願いしています。頭などの打撲は、時間が経ってから症状が出ることもあるので随時お知らせをさせて頂いています。お忙しい中ではあると思いますが、ご理解ください。



しいの木保育園での11月12月のインフルエンザ感染者は・・・総数35名でした。

インフルエンザの波は、まだやってくるそうです。

引き続き感染症対策にご協力をお願いします。

感染症流行予報

さらに寒くなる1月。はなゆめ組さんは、RSウイルスに注意しましょう。

咳が長引いたり、肺炎を起こしやすいウイルスです。

そして、あっという間に広まる感染性胃腸炎（ノロウイルス）も増えます。嘔吐や下痢には十分注意していきます。

玄関のほけんの掲示に、日々注目しててください！