



ほけんだより



30. 1. 24
保育園夢未来井荻園

暦は大寒を過ぎ、一年で一番寒い時期になりました。そして月曜日に降った大雪…。すごかったですね。道路も電車も大変混乱しました。雪は降らずともまだまだ寒さは続きそうです。34年ぶりの大寒波だそうです。空気がカラカラに乾燥して、インフルエンザもあちこちで流行。四季を感じられるっていいなあ…。と思うことはたくさんありますが、この時期はできるだけ早く過ぎ去って欲しい気がします…。そんな中、子どもたちは保育園では元気いっぱい！寒い日でも外でたくさん体をたくさん動かして遊んでいます。室内では温度と湿度をコントロールして、栄養と休養をしっかりとって、この冬を元気に乗り越えていきたいと思えます。

生活リズムをしっかりと！

生活リズムがからだに合っていると自律神経が安定し、疲労も取れて病気にかかりにくいといわれています。成長途上である子どもは、大人と比べてからだの調節をする自律神経が不安定です。そのため、生活リズムが乱れると身体症状などに影響が出やすくなります。



年齢別平均睡眠時間

6か月～2歳	13時間
3～5歳	11時間
10歳前後	10時間



子どもにとって大切な成長ホルモンは眠りに入って1～2時間頃がピークで1日分の分泌量の大部分がその時間帯に分泌されています。快い眠りが成長ホルモンの分泌を促すことにつながります。
※早寝早起きの生活リズムは4～5歳で完成されるといわれています。個々によって多少の差はありますが、日中の活動が楽しくできているかをもとにリズムをしっかりとつけましょう。



☆おねがい☆

- ・園で具合が悪くなった場合、ご連絡させていただきます。お仕事中で携帯が取れないこともあるかと思いますが、少なくとも1時間に1回は着信をチェックしていただき、必ずご連絡をお願い致します。
- ・保険証が変わった場合、コピーの提出を速やかにお願いします。(勤務先の変更等も必ずお知らせください)



インフルエンザ流行

今期はインフルエンザの流行が早く、大人の方の感染も目立ちます。予防接種していてもかかっています。発熱してすぐでは検査で出ないこともあります。園内での感染拡大を防ぐ為必ず受診してください。



※1月24日現在、インフルエンザ感染者いん2名(B)…1名1月23日発症
ぺんぎん2名(AとB)…B 1月19日発症