ほけんだより 実験 一点



子ども健康部 幼児課

しんにゅうえん しんきゅう きせつ しんせいかつ 新入園、進級の季節 ~新生活へのアドバイス~

LAICゅうえん LAきゅう 新入園、進級おめでとうございます。

えばう。またい sta 希望と期待を胸いっぱいに膨らませておられることでしょう。

こんねんど 今年度も、子どもたちが健やかに元気いっぱい、楽しく過ごすことができることを願って、

まいっき 毎月「ほけんだより」を発行いたします。よろしくお願いいたします。



はやねはやお あさ ひかり を 早寝早起きで朝の光をしっかり浴びよう



みなさんは、朝の太陽の光をしっかり浴びていますか。朝の光は、体内時計の周期と地球時間のずれを直すた めに大切な役割をしています。起きたときにしっかりと朝の光を浴びられるように、カーテンを開けるなど環境を ^{ととの}整えましょう。

どうして朝の光が必要なの?













ぁさ ひかり からだ えいきょう あた にんげん せいたいとけい ちきゅうじかん 朝の 光 は、わたしたちの 体 にいろいろな影響を与えています。人間の生体時計は地球時間とのずれがあるため、 そのまま放っておくと、このずれがどんどん大きくなってしまうこともあります。それを直す働きにあるのが、朝の光 なのです。わたしたちは朝の光を浴びて、無意識のうちに、体内時計を地球時間に合わせてリセットしています。

しょくじ はいべん 食事と排便

朝、きちんと朝食をとること、ま

た1日3回の食事を決まった

はやねはやお早寝早起き

^{はゃねばゃ ぉ} 早寝早起きができていますか。 早起きばかりを重視していると、 ねぶそく 寝不足になるので注意が必要 です。早寝と早起きは」セットで す。早寝早起きで生活リズムを かくりつ じゅうぶん すいみん 確立して、十分な睡眠をとりま しょう。

時間にとることが、生活リズムの ^{がくりっ} 確立につながります。そして、 朝食をきちんと食べると朝の はいべん排便も スムーズになります。

ひるまがつどう昼間の活動

にっちゅう そとあそ 日中は外遊びなどで元気よく からだ うご 体を動かしましょう。

にっちゅう 日中に、たくさん活動すると、夜 にはぐっすりと眠ることができ、 よい眠りにつながります。



かかりつけ医を持ちましょう

しゅうだんせいかつ はじ かんせんしょう りかん 集団生活を始めると、さまざまな感染症に罹患 します。かかりつけ医を決め、体調不良時には はや じゅしん とうえん かひ せいかつ ちゅういてん 早めに受診して、登園の可否や生活の注意点な どを確認しましょう。また、年齢ごとの予防接種に ついても体調のよい時に忘れずに受けるように ^{こころ} 心がけましょう。

ちいき かいぎょうい きんりん かんせんしょう りゅうこうじょうきょう 地域の開業医は近隣の感染症の流行状況を かっていることが多いので、より早期に診断して まりょう かいし 治療を開始できますし、予防方法なども教えても



予防接種を受けよう

ま ふう かんせんりょく たいへんつよ はいえん 麻しんや風しんは、感染力が大変強く、肺炎などの じゅうとく しっぺい ぉ 重篤な疾病を起こすことがあります。

森しん、風しんを防ぐためにも、MR混合ワクチンを _{せっしゅ} 接種しましょう。

せっしゅねんれい き さいいじょう さいみまん 【接種年齢】|期は|歳以上2歳未満

き さいいじょう さいみまん しょうがっこう 2期は5歳以上7歳未満で小学校 にゅうがくまえ ねんかん ねんどない さい もの 入学前の1年間(年度内に6歳になる者) **5歳であっても幼稚園の年中クラス

ほいくじょ さいじ こ たいしょう 保育所の4歳児クラスの子どもは対象 ではありません

また6歳であっても小学1年生は対象で はありません

【接種回数】|期は|回 2期は|回 【接種量・方法】いずれも1回に0.5mlを皮下接種

てあしくちびょう がつごろ かんせんたいさく ひつよう 手足口病は4月頃から感染対策が必要です

てあしくちびょう かんせん いっかご くち なか てあし すいぼう どもな ふくすう ほっしん て かんせんしょう 手足口病とは、感染してから3~5日後に、口の中や手足などに水疱を伴う複数の発疹が出る感染症です。 ねつ で 熱が出ることもあります。

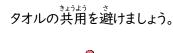
てあしくちびょう こ ちゅうしん なつ りゅうこう こくりつかんせんしょうけんきゅうじょ ほうこく ねんこの手足口病は、子どもを中心におもに夏に流行しますが、国立感染症研究所の報告によると2024年は がっころ てあしくちびょうゆらい はんしゅつ はじ 4月頃から手足口病由来のウイルスが検出され始めていました。

ょぼう いま かんせんたいさく てってい 予防のためには今から感染対策を徹底しましょう。

たいさく

りゅうすい せっ 流水と石けんで、洗い残しがない ように丁寧に洗いましょう。







参考: 少年写直新聞社