

ほけんだより



子ども健康部 幼児課
令和7年4月発行

新入園、進級の季節 ~新生活へのアドバイス~

新入園、進級おめでとうございます。

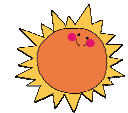
希望と期待を胸いっぱい膨らませておられることでしょう。

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、

毎月「ほけんだより」を発行いたします。よろしくお願ひいたします。



早寝早起きで朝の光をしっかりと浴びよう



みなさんは、朝の太陽の光をしっかりと浴びていますか。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整えましょう。

どうして朝の光が必要なの？



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います。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。

早寝早起き

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、寝不足になるので注意が必要です。早寝と早起きは1セットです。早寝早起きで生活リズムをかくりつ確立して、十分な睡眠をとりましょう。



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時間にとることが、生活リズムの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排便もスムーズになります。



昼間の活動

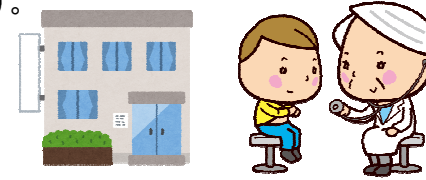
日中は外遊びなどで元気よく体を動かしましょう。日中に、たくさん活動すると、夜にはぐっすりと眠ることができ、よい眠りにつながります。



かかりつけ医を持ちましょう

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、体調不良時には早めに受診して、登園の可否や生活の注意点を確認しましょう。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心がけましょう。

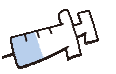
地域の開業医は近隣の感染症の流行状況を知っていることが多いので、より早期に診断して治療を開始できますし、予防方法なども教えてもらえます。



予防接種を受けよう

麻疹や風しんは、感染力が大変強く、肺炎などの重篤な疾病を起こすことがあります。

麻疹、風しんを防ぐためにも、MR混合ワクチンを接種しましょう。



【接種年齢】1期は1歳以上2歳未満

2期は5歳以上7歳未満で小学校

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

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】1期は1回 2期は1回

【接種量・方法】いずれも1回に0.5mlを皮下接種



手足口病は4月頃から感染対策が必要です

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。熱が出ることもあります。

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。

予防のためには今から感染対策を徹底しましょう。

対策

流水と石けんで、洗い残しがないように丁寧に洗きましょう。



タオルの共用を避けましょう。

