

ほけんのまどから

1月感染症情報

胃腸炎(下痢・嘔吐)

乳児:2名 幼児:3名



世田谷区内の保育施設でも新型コロナウイルス感染症が増えています。

引き続き手洗い、食事をしっかり取り十分な睡眠が取れる様にしていきましょう。

2月ほけんの予定

2/1(月) <り身体測定

2/2(火) <るみ身体測定

2/4(木) とち身体測定

2/8(月) 幼児男子身体測定

2/9(火) 幼児女子身体測定

2/25(木) <り乳児健診(14:30~)



～お願い～

1/7～緊急事態宣言が発令されたことにより、保育対応レベル2に引き上げられました。以下の点を再度ご確認ください。

- ①発熱・咳などの呼吸器症状がある際は登園を控えてください。解熱後 24 時間を経過し、呼吸器症状が改善傾向となるまでは登園を控えてください。
- ②保護者・兄弟等同居の家族で発熱・呼吸器症状がある場合は園児の登園は控えてください。
- ③ご家族、園児が PCR 検査を受けることが決定した際は、必ず保育園に連絡をしてください。
- ④濃厚接触者になった場合は、検査結果に関わらず健康観察期間の登園を控えてください。



良い睡眠で免疫力をアップしよう！

日々増え続ける感染症と共に生活していくには免疫力の向上が大切です。
免疫力アップに必要なのは、食事・活動・睡眠。今回は『睡眠』に注目していきます。

からだを守る免疫機能を強化する「成長ホルモン」が多く分泌されるのは睡眠中。

入眠後 4 時間が特に大切と言われています。つまり、寝付きを良くするほど睡眠の質が高まります。

☆ぐっすり眠れる部屋をつくる事が子どもの免疫力アップに重要です。



ポイント 1、寝室を眠るだけの空間にする

寝室が散らかっていたり、寝室で遊んだり、眠る以外の別の用途で使ってしまうと、気がつかないうちに「眠る」こと以外に脳の意識が向いてしまいます。寝室を分けられない場合は、就寝前には机の上に何も無い状態にしたり、本棚に白い布をかけたりしましょう。本棚に布をかける→机の上を片付ける→歯を磨く→ベッドに入るといったように、眠るまでの行動をパターン化して習慣にすれば、その一連の行動により「片付けをしたら就寝が近いですよ」ということを脳に学習させ、片づけが眠りのスイッチになります。

ポイント 2、朝太陽光が入る部屋にする

朝、太陽の光を浴びると、朝日を浴びると、脳から体に、眠くなるホルモン、メラトニンの分泌をストップする指示が出て、すっきり起きられます。斜光カーテンや雨戸で太陽光をシャットアウトするのではなく、薄手のカーテンにして朝になったら朝日が入り込むようにとよいです。

ポイント 3、寝室の空気をきれいにする

小まめに換気をする、カーペットをしかない、エコプラントという化学物質を浄化する力のある観葉植物(ポトス、サンスベリア、ドラセナ、アロエベラ)などをおくのがよいです。アレルギーや喘息の改善にもつながります。

参考文献:『元気で賢い子を育てたいなら 子どもがぐっすり眠る部屋を作りなさい』