



2月のほけんだより

2024年1月31日
ハレルヤ保育園

寒い季節は家の中で過ごす時間が多くなります。屋内環境で長い時間過ごすストレスも溜まります。十分に体を動かせていないと、体力も落ちてきます。インフルエンザなど感染症予防の為に手洗い、うがいなどは継続して行うように注意して運動したり遊んだりすることが必要です。幼児期の子どもにとっての「運動」は必ずしもスポーツとは限りません。楽しく遊ぶことに加えて、散歩やお手伝いをするこも、りっぱな運動です。近くの公園や広場等に行ったり、普段から階段を使ったり、買い物帰りに荷物を持って歩いたりして、体を動かす機会を増やしてみてください。

楽しく体を動かすことが大切です

幼児期は、脳・神経機能の発達が著しく、運動機能が向上する時期です。この時期は、特定の運動だけをするのではなく、楽しくからだを動かして遊ぶ中で、立つ、走る、跳ぶ、持つ、投げる等のいろいろな動きを経験させます。そうすることで、将来の運動機能の基礎が身につきます。また、「幼児運動指針」（文部科学省）では、さまざまな遊びを中心に、毎日合計60分以上を目安として、楽しくからだを動かすことが望ましいとしています。



保護者の皆さまへ

一月は気温が低くなり空気も乾燥しています。保育室の環境にも配慮して室温、湿度には配慮していきたいと思ます。また、コロナも落ち着いてきましたが、登園前にご自宅での検温は毎朝実施するようお願いいたします。ご家族でインフルエンザや胃腸炎の方がいらっしゃる場合は、その旨をお知らせください。園児が感染している場合もありますので、保育時間内の体調の変化や異常に早急に対応出来るようにしていきたいと思います。また、爪が伸びてケガにつながる事が度々報告されていますので、爪切りはご家庭で対応していただくようお願いいたします。登園時にはご家庭でのご様子など、なにか変わった様子などあれば職員にお伝えください。



1月の感染症報告(1/5~31)

溶連菌感染症	1名
インフルエンザ	2名
手足口病	4名
アデノウイルス感染症	1名
感染性胃腸炎	1名



胃腸炎以外や重症の病気を疑うサイン

- ・生後3ヶ月未満の乳児の38℃以上の発熱
- ・黄色や緑色の嘔吐もしくは血液性（赤色）嘔吐
- ・腹痛がある時と無い時が周期的に訪れる
- ・くの字に体を折り曲げる、痛みで泣き叫ぶ、もしくは歩くとき響くなどの強い腹痛
- ・右下腹部痛、とくにみぞおち・上腹部から右下腹部に移動する痛み
- ・血便（イチゴジャムのようなドロドロした便）
もしくは、黒色便（タール状の便）



これらの症状がある時は、大至急、小児科を受診しましょう。
(小児急性胃腸炎診療ガイドラインより抜粋)

