



5月のほけんだより

令和2年5月1日
ときわ平保育園
看護師 片野 裕美



新緑も鮮やかになり始めました。新学期が始まり、1か月が過ぎようとしています。現在新型コロナウイルスの影響で保育園も5月31日まで休園になりました。例年なら新しく入園したお友達や進級したお友達と園庭で沢山遊んで元気な笑い声が事務所まで聞こえてくるはずだった頃なのに現在はとても静かな保育園です。早くみんなの元気な笑顔が戻って来れるようお願いしつつ日々の生活の中で引き続き、手洗い・うがいを行い、健康には気を付けていきましょう。

健康診断の延期のお知らせ

花輪先生による、園児健康診断を5月14日(木)に予定をしておりましたが新型コロナウイルスの関係で延期になりました。

日程は未定のため、後日改めて花輪先生と相談し、決定後ほけんだより等でお知らせをしようと思います。ご理解、ご協力のほど宜しくお願い致します。



～身体測定のお知らせ～

- ・5/11 (月) いちごぐみ
- ・5/12 (火) あんずぐみ
- ・5/13 (水) れもんぐみ
- ・5/18 (月) ぶどうぐみ*あか
- ・5/19 (火) ぶどうぐみ*あお



無病息災を願う菖蒲湯

強い香気が邪気を払うとされる「菖蒲湯」。菖蒲は多くの精油成分を含んでいます。精油成分とは芳香成分のことで、香り高い菖蒲には、天然のアロマセラピー効果があるといえます。菖蒲は葉の部分が「香り」の効果、茎の部分は「血行促進」「保湿」の効果がありますので根茎も一緒に入れましょう。

そのまま束ねて湯ぶねに入れてもいいですが、ひと手間かけると、さらにいい香りが楽しめますよ。菖蒲湯の作りかたは・・・

- ①綿の袋に刻んだ葉を一握み入れる。
- ②綿袋を洗面器などに入れ熱湯を注ぎ10分位おいて精油を抽出。
- ③精油と綿袋を湯ぶねに入れる。
- ④お子さんと一緒に、楽しむ!

新型コロナウイルスが流行しています!

現在新型コロナウイルスが全国的に大流行しています。千葉県も4月29日時点で832名の感染が報告されています。松戸市内では105名の報告がされており、年齢問わず感染してしまう病気で、薬などもまだ開発途中だそうです。症状としては発熱(37.5℃以上)が4日以上、風邪症状に加え、味覚障害等も含まれていたりしています。また、無症状でも感染している場合がありますので日頃の体調管理をしっかりし、少しでも異変を感じましたら専用ダイヤルへの電話をし、電話の指示のもとお願いしたいと思います。



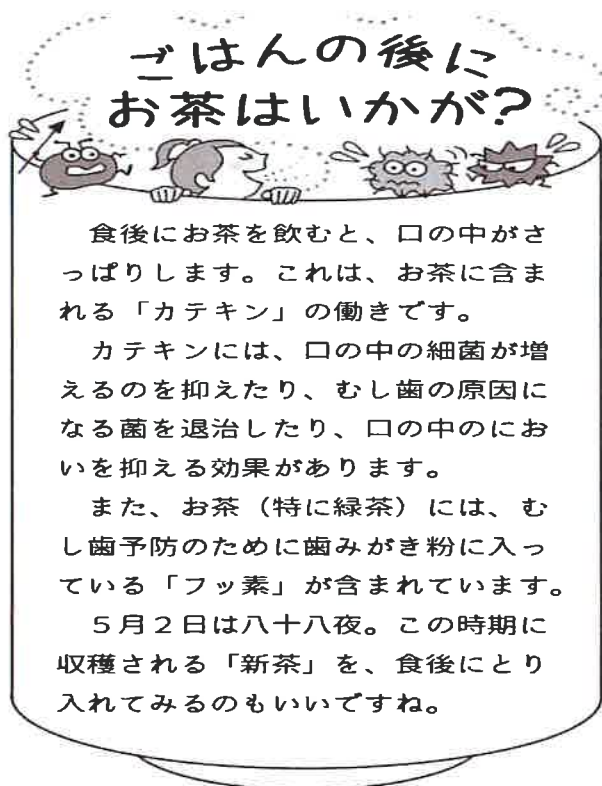


4月の感染症情報

・溶連菌感染症：1名（ぶどう）

溶連菌感染症と診断されたお子さんが1名おりましたが、流行には至らず現在は終息しています。いちご組さんでは何名か発熱や下痢の報告がありましたが現在は落ち着いております。

現在朝晩の体温チェックをして頂いてますが5月も引き続きお願いしたいと思います。チェック表がお手元にないご家庭はメモ用紙でも構いませんので記入をお願いするとともに、発熱や感染症等、在園児はもちろん、ご家族の方も症状がありましたら保育園までお電話でお知らせ頂ければ幸いです。



ごはんの後に お茶はいかが？

食後にお茶を飲むと、口の中がさっぱりします。これは、お茶に含まれる「カテキン」の働きです。

カテキンには、口の中の細菌が増えるのを抑えたり、むし歯の原因になる菌を退治したり、口の中のおいを抑える効果があります。

また、お茶（特に緑茶）には、むし歯予防のために歯みがき粉に入っている「フッ素」が含まれています。

5月2日は八十八夜。この時期に収穫される「新茶」を、食後にとり入れてみるのもいいですね。

なぜ大切？子どもたちの睡眠…



成長期にある子どもの睡眠は心と体の発達と大きく関係しています。脳や体の成長、回復に必要な「成長ホルモン」は、眠りについてから4～5時間分泌され、夜9時から12時の間は他の時間の2倍も分泌されます。夜8時頃に眠れば、熟睡した頃から成長ホルモンの分泌が一番活発な時間となり、脳や体の回復や成長に大きく関係してきます。

また、「メラトニン」というホルモンは情緒安定や、性のコントロール・成熟に影響がありますが、これは眠りに入ってから4～5時間後に分泌されはじめ、明け方まで分泌されます。このメラトニンは目に光が入ると分泌されにくくなるので、豆電球を消して、真っ暗な部屋で静かに睡眠することがメラトニンの分泌をよくし、良い眠りになります。

「睡眠時間」と「睡眠の質」

睡眠時間は足りているはずなのに、どうも昼間の元気がない…。イライラして怒りやすいなどの様子が見られる場合には、生活リズムを見直してみる必要があります。同じ「10時間睡眠」だとしても、夜の9

時から朝の7時まで寝ているのと、夜の11時から朝の9時まで寝ているのではまったく意味が違います。

トータルで同じ睡眠時間でも、夜遅く寝て朝寝坊だと、体の中に備わっている体内時計のリズムを地球の時間に合わせにくくなってしまいます。その結果、睡眠が不規則になり、体温やホルモンの分泌といった様々なリズムがバラバラに動き出し、慢性の時差ぼけ状態になってしまうのです。眠りの質とともに、生活リズムの乱れがないか振り返ってみましょう。

おやすみなさいの習慣作りを

「眠ることは楽しい」という意識が、子どもの安眠につながります。絵本を読んでもらう、お気に入りのおもちゃなどを持って寝床に入る、今日あったことを話す…など、眠る前に毎日同じことを繰り返すことを「入眠儀式」と呼んでいます。入眠儀式の楽しさは精神的な安心へとつながり、スムーズな入眠をサポートします。よりよい睡眠習慣を確立するためにも、その子にあった入眠儀式を生活リズムの一つとして意識させ、取り入れてみてはいかがでしょうか。