

ほけんだより

令和5年 2月発行

勢理客こども園 園長：比嘉裕

浦添市勢理客2-18-27

TEL：098-877-3442

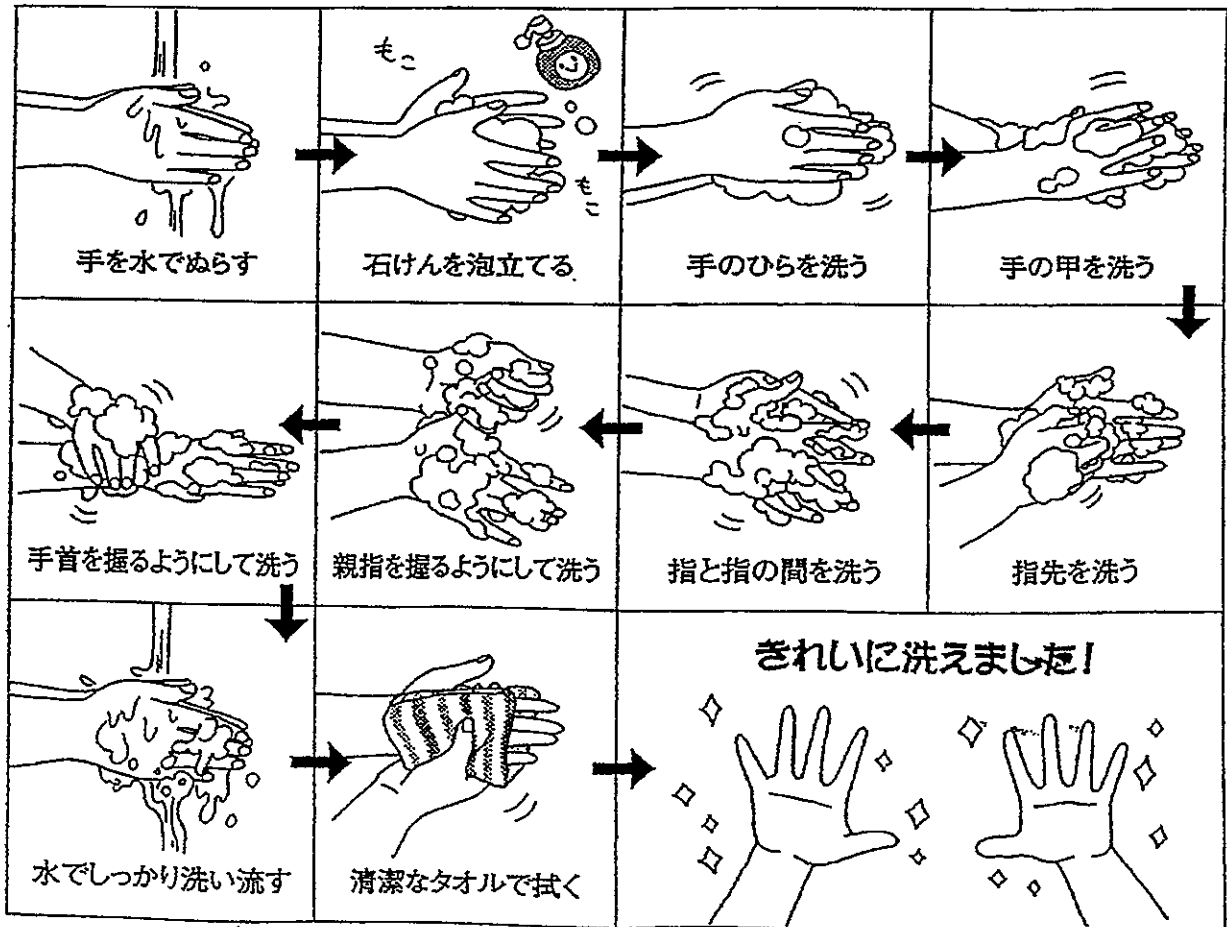
手洗い・せきエチケットなどの 基本的な対策で感染症予防を

新型コロナウイルス感染症に加え、冬は空気が乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症も流行する時期です。引き続き、手洗いやマスクの着用、せきエチケットなどの基本的な対策で感染症を予防しましょう。



手洗いは洗い残しがないようにしましょう

手は、いろいろなものに触れるため、手を介して感染が広がります。そのため、感染予防には石けんを使った手洗いが欠かせません。手洗いの大切さを子どもたちにも伝えて、家族みんなであていねいな手洗いをしていきましょう。



2022年(令和4年)2月8日発行

ほけんニュース 2月号(第456号付録)

©少年写真新聞社2022年

株式会社少年写真新聞社

<https://www.schoolpress.co.jp>

冬に特に多い感染症 インフルエンザ

症状

突然、高熱（39～40℃）が出て、3～4日続きます。

倦怠感や食欲不進、関節痛、筋肉痛などの全身症状のほかに咽頭痛や鼻汁、せきの症状が見られます。気管支炎や肺炎、熱性けいれん、急性脳症などの合併症を起すこともあります。

予防と注意

幼児が感染した場合は、発症後5日を経過し、かつ解熱後3日（学童は2日）を経過するまでは出席停止（下の表を参考）です。ワクチンは、13歳未満の子どもは2回接種を行います。2～4週間の間隔をあける必要があるため、流行期までに接種を終えるようにすることが望ましいです。

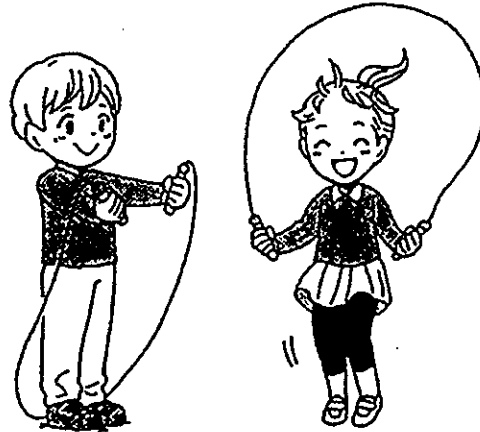
インフルエンザの出席停止期間

		発症日(0日)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症後1日目に解熱した場合	園・所	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目		登園可能	
				出席停止					
発症後8日目に解熱した場合	園・所	発熱			解熱	1日目	2日目	3日目	登園可能
					出席停止				

楽しくからだ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、さまざまなあそびを中心に、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。



十分な運動あそびで、夜は自然と眠くなります



子どもの頃から生活リズムをととのえることが、生涯の健康づくりのために大切です。

日中に十分な運動あそびをして、心地よく疲れていれば、夜は自然と眠くなります。からだをしっかりと動かすことで、生活リズムを無理なくととのえることができるのです。また、朝に太陽の光を浴びること、朝ごはんを食べること、夜はテレビやビデオ等の強い光を避けることも、生活リズムをととのえるうえで重要です。