



ほけんだより 9月号



令和4年9月1日
かすみ台第二保育園
看護師 砂川 晴美

朝夕は過ごしやすくなりましたが、日中は残暑もまだまだ激しく暑い日が続いています。夏の疲れが出て体調を崩しやすい時期です。3食しっかり食べ、早寝早起き、生活のリズムを整えましょう。

It's September already but the hot weather continues. Let's be careful to eat 3 meals a day, get enough rest and maintain a good daily rhythm.

8月中は家庭保育にご協力ありがとうございました。

新型コロナウイルス感染症はまだ続いています。対応は変化してきました。

濃厚接触者の特定はしなくなったので家庭での感染予防対策が重要です。

また医療機関では抗原検査やPCR検査は医師の判断となるため必ずしも検査ができる状況にはなくなっています。

小児科の受診も困難な状況がみられているので風邪症状（鼻水、咳、発熱等）が見られた場合早めの受診をお勧めします。37.5℃以上の発熱で受診なく、医師の指示のない場合には熱が下がってから24時間後の登園となります。受診困難な状況では自宅で様子を見ていただくケースが増えてしまうことが予想されます。ご自宅で抗原検査キットを準備して置くことをお勧めします。

また普段からの健康管理が重要となります。8月の臨時ほけんだよりでお伝えした通り感染する原因には本人の免疫力の低下もあります。

3食しっかり食べて体力の維持に努め、早寝早起き、生活のリズムを整えることが大事です。

睡眠

脳機能が未熟な状態で生まれてくる子どもの睡眠には、脳をつくり、育て、守るといっても大事な役割があります。子どもの睡眠の発達を見ていきましょう。

0～1か月

睡眠時間は16～20時間。
昼夜に関係なく、1日の大半を眠って過ごす。

6か月

睡眠時間は13～14時間。
昼夜の区別がはっきりし、6～8時間連続して睡眠をとるようになる。

1～3歳

睡眠時間は11～12時間。
昼寝は1回程度。睡眠のほとんどを夜間にとる。

新しい神経細胞と、それらをつなぐネットワークが構築され、またメンテナンスされています。



神経細胞
(ニューロン)

Zzz



(厚生労働省 未就学児の睡眠指針より)

3～6歳

睡眠時間は10～11時間。
昼寝は減少。5歳ごろには多くがとらなくなる。



どの年齢でも、夜の睡眠を10時間程度確保することが大事です。