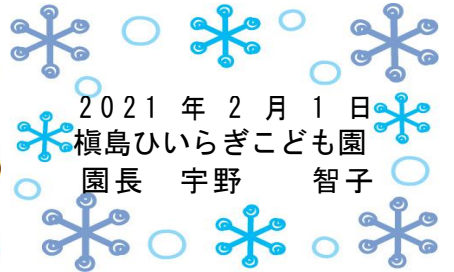




ほけんだより 2月号



2021年2月1日

榎島ひらぎこども園

園長 宇野 智子

厳しい寒さの中でも、元気いっぱいな子どもたち。しかし、新型コロナウイルスは依然猛威をふるっております。手洗いや手指消毒、マスク着用のご協力を継続していただきありがとうございます。規則正しい生活を過ごし、じょうぶな体を作り、コロナ禍の寒い冬を元気に乗り切りましょう。ウイルスや細菌などの病原体(鬼)が内にはいりませんように・・・。

● 睡眠 ●

睡眠が大切な理由

「人生の1/3は睡眠」と言われるように、人間は毎日8時間程を睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。



睡眠が足りないと...



食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーッとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌...と、生活リズムの崩れを招きます。また、睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。

夜の光は控えめに...

寝る前のテレビ、ゲーム、パソコン、スマホは避けましょう。眠りを促すメラトニンの量は光の量と関係します。光の量を減らしメラトニンの分泌を増やしましょう。

ノロウイルスに要注意



ノロウイルスは、通常10月から2月ごろまで感染のシーズンが続きます。ウイルスはカキやアサリなどの二枚貝に蓄積されますが、貝類からの感染より、感染者のおう吐物、排せつ物からうつる2次感染のケースが多いようです。

感染すると、激しい下痢や嘔吐、腹痛があり、発熱も伴うことがあります。今のところ、感染予防のワクチンや治療薬は開発されていないため、症状が出たら水分を補給しながら症状の回復を待つしかありません。予防としては、二枚貝はできるだけ加熱して食べる、排泄後・食事の際にはせっけんでよく手を洗う、などです。せっけんでノロウイルスを殺すことはできませんが、手から洗い流すことができます。

感染者は症状が回復しても、その後1週間～1か月間排泄物とともにウイルスが体外に出るといわれています。排泄物に触れないように気をつけ、処理などで触れる危険性がある場合は、使い捨て手袋などを使用し、塩素系消毒剤で消毒しましょう。アルコール消毒は効きません。

新型コロナウイルスに関して

先月のほけんだよりでお伝えしていますが、再度確認をお願いします。

- ・新型コロナウイルスの潜伏期間は1～14日間です。このため感染者本人と濃厚接触者になられた方は、**無症状**であっても14日間の隔離が必要です。
- ・新型コロナウイルスに感染した人が、他の人に感染させる可能性がある期間は、発症の2日前から発症後7～10日間程度とされています。

※厚生労働省 HP より