ほけんだより 2月号

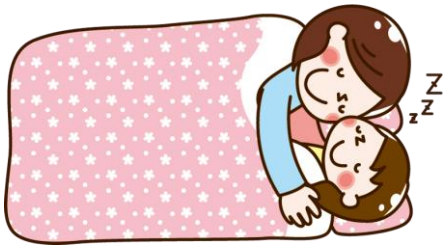
2022 年 2 月 1 日
槇島ひいらぎこども園
園長　宇野　　智子

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再び猛威をふるっております。手洗い、マスクの着用、密の回避の徹底等いま一度気を引き締めて感染拡大防止対策にご協力いただきますようお願いいたします。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)が子どもたちの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月頃に流行りやすく、感染経路はウイルスに汚染されている食品(カキなどの貝類)を摂取することで感染する「経口感染」のほか、感染者の嘔吐物や便などに接触し、ウイルスが口に入ることで感染する「接触感染」の場合があります。潜伏期間は 1～2 日で、主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、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抗ウイルス治療薬は開発されておらず、対症療法となります。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。感染力が強く、予防として貝類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、などがあげられます。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。排泄物の処理は、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

●現在流行している新型コロナウイルスのオミクロン株は潜伏期間が従来より短いといわれています。京都府も、先日濃厚接触者の待機期間を 10 日間から**「陽性者と最終接触日より 7 日間」**に短縮としました。今後も濃厚接触者の待機期間の短縮を政府は検討中です。随時、京都府ホームページ等を御参照ください。濃厚接触者になられた方は、**無症状**であっても待機が必要(**登園停止**)なのは同じです。新型コロナ感染者本人の場合は症状に応じて引き続き保健所の指示にしたがってください。
●感染していても、無症状または軽症であることも多いです。いつもより体調が悪いときは無理をせず園をお休みください。