

春の初めの日といわれる「立春」。今年は2月4日です。まだ寒いこの時期に「春」と言われても実感はわきませんね。しかし、草や花、虫などいろいろなものに目を向けてみると、少しずつですが春が確実にやってきているのがわかります。

感染症もまだまだ流行っている時期なので、手洗い・うがい・消毒をしっかりと行いながら、免疫力アップのためにも生活リズムを整えましょう。

子どもの睡眠

睡眠のリズムが狂うと、生活全般のリズムが狂い、子どもの成長や健康に悪影響を及ぼす心配があります。



夜更かしがいけないワケ

★睡眠不足になる

質の良い睡眠をとり、朝の光を十分に浴びることが重要

★生活リズムが乱れ、時差ぼけ状態になる

疲れやすくなったり、食欲や集中力が低下しぼーっとしてしまう

★食生活が乱れる

朝食を食べず体調不良を起こしやすくなり、肥満の原因にもなる

★感情コントロールが困難になる

日中の運動量が減少するとセロトニン（神経伝達物質）の分泌が減少し、イライラしたり攻撃的になる

★メラトニンの分泌が不足し眠りにくくなる

眠気を促すリズム調整作用があり、夜暗くなると分泌されるため、明るい状態にいると分泌が抑えられてしまう

花粉症チェック

花粉症に悩む人が増えています。

「自分の子どもは大丈夫」と思っていないですか？

下の表をチェックしてみてください

- ☐ かぜのような症状が長引いている
- ☐ さらさらした鼻水がでる
- ☐ ひどい鼻づまり
- ☐ 目がかゆい
- ☐ くしゃみが続けてでる
- ☐ 毎年同じ時期に同じ症状が出る
- ☐ 家族にアレルギー体質の人がいる



2つ以上チェックが入った場合は花粉症かもしれません。早めに受診をおすすめします。

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の 同時流行が懸念されています

	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
潜伏期間	1～3日	2～4日
症状	熱・咳 鼻づまり 筋肉痛	熱・咳 喉の痛み 呼吸苦
隔離期間	発熱後5日間 かつ 解熱後2日（幼児は3 日）を経過するまで	発熱日を0日として7日間

下痢・嘔吐でお休みしたら

登園許可が出ても機嫌が悪い、
食欲がない、水分摂取が難しい
場合はうんちの硬さが普通に戻
るまで無理に登園せず、自宅で
様子をみましょう。

◆ 新型コロナウイルス感染症に関してのお願い ◆

- ★ 本人は家族がPCR検査を施行する（した）場合、速やかに園へ御連絡ください。
- ★ 感染した方が待機期間中は登園自粛の御協力をお願いします。
- ★ 登園するにあたり、抗原検査で陰性を確認してからの受け入れとなりますので御理解下さい。
- ★ 熱がなくても咳・鼻水等のかぜ症状がひどい場合は自宅で様子をみてください。

進級・就学を控えて気持ちが不安定になる時期です

多くの子どもたちは「1つの大きくなる」という喜びで
いっぱいこの時期です。しかし、なかには気持ちが不安定に
なる子どももいます。今までなかった様子がみられたら
何かストレスを感じているのかもしれません。



心の栄養



たくさんほめてあげること
たくさん大好きと伝えること
たくさん抱きしめてあげること

- ★ 指しゃぶり・爪かみ
 - ★ どもり
 - ★ チック
- 等 } 気になることがありましたら
ご相談ください。

おねがい

- ・ お子さまの皮膚がカサつき、かゆがっていたらしっかり保湿してあげてください。
- ・ お子さまの爪が伸びていないかチェックして下さい。
- ・ お子さまの持ち物すべてにお名前を記入して下さい。

たくさん心の栄養を
注いであげて下さい