



過ごしやすい気候となり、子どもたちの戸外活動が活発になってきました。たくさんの日差しを浴び、気持ちの良い風を受け、どの子も自分の好きな遊びを楽しんでいます。そんな中で、新入園児を中心に体調を崩す子が出てきました。入園してちょうど1か月、新しい生活に慣れるのと同時に疲れも出やすい時期です。十分な休養が取れると、長引いたり、ぶり返したりすることが少ないです。朝夕の寒暖差もまだ大きいので、体調の変化に注意して過ごしていきましょう。

保育園の洗礼?! 保育園症候群

「こんなに熱を出すものですか」「風邪なんてほとんど引いたことなかったのに、保育園に入った途端ずっと鼻水が…」
保育園で感染症を繰り返す状態のことを保育園症候群というそうです。入園してまもなくは避けては通れない道。繰り返し風邪にかかり、身体が強くなっていきます。

なぜ?① こんなに病気になるの?

初めてのウイルスに毎日たくさん出会うから
風邪、胃腸炎、中耳炎など
病気が増えた＝弱いわけではありません

なぜ?② いつ落ち着くの?

最初の3～6か月が山場
秋冬はさらに増えやすい
2年目から楽になる子が多い



対策①

帰宅後の手洗い
子どもも
大人も
玄関→手洗いを習慣



対策②

ワクチンのうち忘れ確認
保育園でかかりやすい感染症の中には、ワクチンで防げるものがあります
ヒブ、肺炎球菌、水痘、おたふく、インフルエンザ



対策③

睡眠は削らない
睡眠は身体を休めるだけじゃない
免疫を整える大事な時間
寝ることも立派な予防



対策④

食事で腸から整える
免疫の多くは腸に集まっている
ヨーグルト、納豆、みそ汁など
無理せず、食べられる範囲で、特別なものより、続けやすさが大事



対策⑤

親も感染対策を
子どもの看病中は親にも
感染しやすい時期
手洗い、マスク、おむつ後の消毒
親が倒れると、家族みんなが大変に
親の体調管理も大切です



睡眠の大切さ

『睡眠は大切』よく耳にする言葉です。大切な理由は以下の通り。特に子どもの睡眠は成長に大きく関わります。

寝ている間に起きていることからだ編

- ★ 眠っている間に脳の「下垂体」から「成長ホルモン」が出る
- ★ 成長ホルモンが出ることで
 - ・骨や筋肉が発達する＝身長が伸びる
 - ・怪我が治りやすくなる
- ★ 腸以外の臓器が休養する＝身体の疲れがとれる
 - ・例 心臓
 - 起きている時：1分間に80回くらい
 - 寝ている時：1分間に60回くらい
 - 拍動の回数を減らして休憩している
- ・腸が活発になることで、朝うんちが出やすくなる



寝ている間に起きていることころ編

- ★ 睡眠時間を確保できると
 - ・脳の「前頭葉」が活性化
 - ・扁桃体（怒りや恐怖を感じる場所）が抑制される
- ★ 睡眠時間を確保できると、「コルチゾール」というストレスホルモンが減る
- ★ 脳の整理整頓
 - ・勉強したことを覚えやすくなる
 - ・記憶をまとめ定着化する
 - ・イライラが落ち着く
 - ・気持ちが安定する
 - ・集中力があがる

睡眠は身体、頭、心を育てる時間

内科
健診

5月25日(月) 9:30～ 川越豊田町クリニック 東海林医師

お休みされますと、ご家庭で川越豊田町クリニックを受診していただきます。
都合欠でも健診時間に園に来ていただければ受けていただくことが可能です。
病欠の場合は、受けることはできません。

