



気持ちよい秋晴れの下、子どもたちはのびのびと体を動かしています。朝晩は涼しくなりましたが、日中は暑い日もあり、活動時には汗をかくこともあります。体温調節のため、しばらくは半袖と長袖の準備をよろしくお願いします。これから徐々に気温や湿度が下がり、感染症が増える時期が近づいてきます。食べ物がおいしいこの季節にしっかり食べて、たくさん遊んで、たっぷり眠って、冬の寒さに立ち向かう体力をつけていきましょう。

インフルエンザ予防接種が始まります

10月から各医療機関でインフルエンザの予防接種が始まります。インフルエンザワクチンはインフルエンザを完全に予防することはできませんが、肺炎や脳症などの重症化を予防します。

日本では生後6か月～12歳までの子どもは2回接種が原則です。予防接種を受けてから十分な抗体ができるまでには接種完了から2週間以上かかりますので、遅くとも11月上旬には接種を始めましょう。

県内各市町村にて、指定医療機関での子どものインフルエンザ予防接種費用の一部助成をおこなっています。市のHPや各医療機関HPをご確認ください。

予防接種後に副反応(発熱など)をおこすおそれがあるため、お子さんの負担も考慮して、**接種後の登園は控えてください。**ご協力よろしくお願いいたします。



感染性胃腸炎を予防しましょう

ノロウイルスやロタウイルスによる感染性胃腸炎が流行する季節になりました。下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後はしっかり石けんでの手洗いを行いましょう。

備えていますか？

塩素系消毒薬



ノロウイルスは感染力が強く、嘔吐物で汚れた衣類などの消毒には塩素系消毒薬が必要です。急な発症に備えて、念のため塩素系消毒薬を用意しておく心安心です。



園内での感染拡大を防ぐため、嘔吐や下痢で汚れた物は園では洗わず、密閉したビニール袋に入れて返却させていただいています。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

すいみん

について



夏の暑さが落ち着き、心地よく眠れる日が増えてきましたね。今回は睡眠の大切さについてお知らせします。睡眠は、脳機能が未熟な子どもたちにとって、脳を作り、育て、守るというとても大事な役割があります。

0～2歳児に必要な睡眠

睡眠時間は11～14時間
昼寝は1回程度
睡眠のほとんどを夜間にとる

睡眠が大切な理由

- ・脳の発達を助ける
- ・成長を促す
- ・疲れをとる
- ・免疫力を保つ
- ・心の安定につながる

ぐっすり眠るための5つのポイント

1. 毎朝、同じ時間に起きる
朝の光を浴びて、体内時計を整えましょう
2. 日中、元気に遊ぶ
体を動かすことで、夜に自然な眠気が訪れます
3. お昼寝は時間帯を意識する
夕方遅くまで寝ていると、夜の寝つきに影響することもあります
4. 寝る前はゆったり過ごす
テレビやスマートフォンなどは、寝る直前まで使わないようにしましょう
5. 寝る時間を習慣にする
毎日同じような流れで眠ると、「そろそろ寝る時間」と体が準備しやすくなります



寝る時間だけでなく「眠るまでの流れ」も大切です。

お風呂⇒歯磨き⇒絵本⇒おやすみ など、毎日同じ流れをつくることで、子どもが安心して眠る準備ができます。まずは、できそうなことから少しずつ取り入れてみましょう。

