



ほけんだより

令和 6 年 1 月 虹のこころ保育園



新年あけましておめでとうございます。昨年も、日頃の保健活動へのご理解・ご協力をありがとうございました。

昨年は、新型コロナウイルス感染症が5類へ移行し、新しい生活様式へ向け て試行錯誤を重ねる1年でした。一方、保育参観の再開や各種行事の観覧人数 の制限緩和など、保護者のみなさんと子どもたちの成長を感じる喜びを今まで 以上に共有できた1年でもあったかと思えます。

今年も子どもたちが元気いっぱい過ごせるよう、ご家庭と協力しながら、感 染症予防に努めていきたいと思しますので、よろしくお願いいたします。

生活リズムを見直そう

年末年始のお休み中、たくさんお客さんが来たり、普段より遠出をし た りして、いつもとは違った過ごし方をしていたご家庭も多いのではないで しょうか。

お休みが明け、急に保育園生活に戻ることで、いつもより疲れを感じて しまう子どもが多い時期です。

子どもたちの生活リズムを整えるために、おうちで過ごす日は規則正し い生活を心がけましょう。

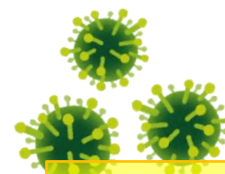
- ① 朝いつもの時間に機嫌よく起きることはできましたか？
- ② 朝ごはんはきちんと食べることができましたか？
- ③ うんちは出ていますか？
- ④ 寒いからといって、家の中でばかり遊んでいませんか？
- ⑤ テレビや YouTube をずっと見ていたり、ゲームで遊びすぎは いませんか？
- ⑥ お昼寝の時間は 15 時を過ぎていませんか？
- ⑦ お風呂に入りましたか？
- ⑧ 夜遅くまで起きていませんか？



感染症にかかるとはなぜ？

インフルエンザや胃腸炎など、この季節は保育園に限らず学校や職場でも、 色々な感染症が流行します。ですが、大人も子どもも、感染症にかかるとか からない人がいます。

感染症にかかると時には、3つの要素が存在すると言われていいます。その3つ の要素とは、一体何でしょうか？



① 病原体



② 感染経路



③ 個体の条件
(抵抗力の弱い宿主)

① **病原体**とは、主に細菌やウイルスです。

② **感染経路**は、飛沫感染・接触感染・空気感染などの感染の経路そのものです。

③ **個体の条件**は、抵抗力の低い人ほど、より感染し発症しやすくなります。

これらの3要素が揃い、感染症が発生するメカニズムは、“感染の連鎖”と呼 ばれています。感染症予防策の原則は、この連鎖を断ち切ることです。

保育園では、今後も引き続き3要素が揃わないように 注意し、感染症の予防対策を取っていきますのでご協力 お願い致します。



一月の 保健行事

- 9日 頭髪検査
- 17日 身体測定
(ちゅうりっぶ組・ゆり組・ひまわり組)
- 22日 頭髪検査
- 23日 身体測定(よつば組・あじさい組)
- 24日 身体測定(すみれ組)

