

# 5月 ほけんだより

令和8年5月1日 こほうしこども園

新緑が目にも青く、爽やかな季節となりました。

先月は気温が一気に上がり、ぽかぽか陽気というよりも腕まくりをしたくなるほど汗ばむ日も多くありました。

入園・進級して一か月がたちました。幼児組さんは園庭遊びを存分に楽しみ、乳児組さんは、園周辺へのお散歩を楽しんでいます。存分に体を動かして子どもたちにも疲れが出てくる頃です。早めの就寝など休息をしっかりとりましょう。

また5月になり、田んぼに水が入る時期になると肌寒くなると言われます。寒暖差に注意して、上手に衣服の調節をしていきましょう。



## 早寝・早起き・朝ごはん

5月はゴールデンウィークの長期お休み中のお出かけや、気温の寒暖差から子どもたちも疲れやすくなります。そのために生活リズムが崩れることも…。幼児期には、早寝・早起き・朝ごはんの基本的な生活習慣をしっかり身につけることが大切になります。基本的な生活習慣を身につけることの重要性についてお知らせしたいと思います。

### ○夜更かしのリスク

子どもにとって必要な睡眠時間を不足させたり、一日のリズムを狂わせます。また、夜更かして睡眠リズムが乱れると体温の上昇が遅れてしまいます。

### 午前中体温が上がらないとどうなるの？

体温は、寝ている間は低く、起床に合わせて上昇します。そして夕方から夜にかけてまた低くなるというリズムをもっています。

体温の上昇は、脳や体が目覚めるのを手助けして、活発に動けるようになります。ところが夜更かしをして目が覚めず体温の上昇のタイミングが遅れると、午前中起きていのに、脳も体も動かない時差ぼけような状態になります。

### 睡眠は学習にも影響する？！

睡眠には資質の違う2種類の睡眠(レム睡眠とノンレム睡眠)があり、眠っている間はこれを交互に繰り返しています

★レム睡眠→その日起こったことや学習したことを繰り返し再生して、必要な情報は記憶し、不要なものは消去しています。

睡眠時間が短くなると、レム睡眠も少なくなり、せっかく学習・経験したことが記憶に残りにくくなります。

子どもが健やかに成長するためには、“質”“量”ともにきちんと睡眠をとる必要があります。生活リズムが乱れると、脳内物質の分泌や記憶の整理・定着に影響を与えるので、午後9時ごろには就寝できるようにしましょう。

こども園はいろいろな子どもたちが共に過ごす集団生活の場です。子どもは病気にかかりやすく、かかると重くなる場合がありますが、予防接種でそれらを予防する働きがあります。

病気ごとに適した時期があるので、かかりつけの小児科医と相談しながら計画的に接種しましょう。予防接種の後には体調に変化が見られることがありますので登園は控えお家で様子を見てください。

### 嘱託薬剤師の変更のお知らせ

○ベース薬局山見町店

薬剤師

葦田 仁子さん



### ～はしかの予防接種(二種混合)を受けましょう～

はしかの感染者が1月から今月12日までで299人となり、すでに去年1年間での感染者数を超え2020年以降、最多のペースで増えています。

日本感染症学会によりますと、はしかは発症前から空気感染(同じ空間にいただけで感染する可能性がある)で人にうつす可能性があり、感染力はインフルエンザの約10倍とされています。潜伏期間が10～20日間あり、発症後数日間は風邪と似た症状しか出ないため、初期での診断が難しいそうです。また、感染すると麻疹はその昔は「命定め」と呼ばれたほど、危険な感染症として知られていました。現在でも、麻疹を発症してからウイルスを抑えるような治療薬はなく、発症すれば肺炎や中耳炎、脳炎などの合併症を起こす恐れがあります。

ワクチンを接種することで、かかりにくく重症化を防ぐことができるので忘れずに接種しましょう。



### 麻疹・風疹ワクチン(MR)

○一期……一歳から

○二期……5～7歳未満で小学校就学前の一年間

期間を過ぎると自費になりますので、体調の良い日を選んで接種しましょう。



### 朝ごはんの効果

脳は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きた時には、脳のエネルギーであるブドウ糖が不足しています。そのため朝ごはんを食べてブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給しなくてはいけません。

また、朝ごはんの際に“噛むこと”で脳が覚醒し活発になります。口に食べ物がはいる、胃に送られることで腸や大腸も目覚めます。そして、朝の排便にもつながります。