



# 5月のほけんだより

令和5年5月1日発行  
あいせん保育園



新年度がスタートして、早くも1か月が経ちました。少しずつ新しい環境に慣れ、子ども達の笑顔も増えたように感じます。体調管理に注意しながら、今月も楽しんで過ごしていきたいと思います。

## 正しい生活リズムを作るポイント

### ◎朝、日の光を浴びよう

朝の光を浴びることで心も体もスッキリ自覚めます。毎朝、同じ時間に起きてカーテンを開けましょう。体内時計が調整されます。



### ◎朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べることで体温が上がり、元気に活動できます。また、しっかり噛むことで心と体が自覚めます。

### ◎昼間は体を動かそう

体を動かす事で心地よく疲れて、夜早く深く眠ることができます。



### ◎夜は暗くして早く寝よう

毎日できるだけ同じ時間に布団に入るなど、眠りやすい環境を整えましょう。夜にテレビやゲームなどを使いすぎると良い睡眠が得られません。



## 保育園での服装について

保育園で着るお洋服は「動きやすさ」「着替えやすさ」「安全性」に注意して選んで下さい。

◀避けた方が良い服装▶

- ・フードや紐付き
- ・タンクトップ
- ・袖や裾が長すぎる
- ・スカート
- ・オーバーオール
- ・タイツ
- ・丈が短すぎるズボン
- ・ボタンやリボンなどの装飾付



## 予防接種は必要？

＜今はほとんどない病気？＞



これまで天然痘やポリオ、麻疹など様々な感染症が流行して沢山の人が亡くなりました。だからこそワクチンが開発され、多くの方が感染症から身を守れるようになったのです。しかし、根絶宣言に至っていない疾患の場合、ワクチンを打たず免疫を持っていない人が増えれば再度大流行する可能性があります。

＜病気に罹った方が免疫がつく？＞

麻疹や風疹は一度罹ると終生免疫といって再び罹る事のない免疫を獲得します。一方、予防接種は一回接種では一生を保障するだけの免疫を得られないため2回接種が推奨されています。そのように聞くと「やはり罹ったほうが良い」と思われるかもしれませんが、しかし麻疹や風疹などには特效薬はなく、重い合併症を起こしたり、命を落とす事もあります。

＜予防接種を受けなかったら？＞

例えば2010年に秋田県で麻疹が流行した際、市の教育委員会はワクチン未接種の児童生徒を出席停止措置にして感染拡大を防ぎ、ワクチン接種を促しました。このほか、医療や教育に関わる学校に入学できなかつたり、海外へ渡航できない可能性もあります。



## 4月の健康情報

鼻水、咳、発熱の園児が多く見られています。新年度の疲れが出てくる頃かもしれません。体調が優れない時は早めに休息をとるなどして、体調管理に気を付けましょう。