



すくすくげんき通信



明野しいのみ保育園 令和8年1月5日発行

新しい年が始まりました。年末年始、家族や親戚と集まったり、少し夜更かしをしてみたりと子どもたちは楽しいことがいっぱいあったと思います。でも生活リズムが乱れてしまいやすいのもこの時期です。リズムを戻すには「朝ごはんしつかりたべる」「しっかり睡眠をとる」ことがカギとなります。厳しい寒さが続きますが元気いっぱいに過ごしていきましょう。



☆インフルエンザが流行しています☆



本格的な冬を迎える、冬の感染症の1つでもあるインフルエンザが流行っています。インフルエンザかもしれません。くしゃみ、せきなどの症状のほかに、高熱と頭痛が急に現れたら、インフルエンザかもしれません。潜伏期間が1~3日と短く、感染力が強いので注意が必要です。症状があるときは受診をお願いします。受診のタイミング（検査が必要な場合等）はかかりつけ医へご相談ください。

インフルエンザの登園基準は・・・

「発症した後5日経過し、かつ解熱した後3日経過していること」
です。症状が回復し、登園する際は
『インフルエンザ登園届』が必要になりますので記入して
お持ちください。



なぜ冬は眠たくなりやすいの？

冬になって「なんだか眠いなあ」と感じる日が増えているませんか？これは気のせいではなく冬は日照時間が短くなるため、体内時計を整える働きが弱まりやすいです。朝の光を浴びる時間が少なくなると、夜に眠気を引き起こす「メラトニン」というホルモン物質が不足してしまいます。その結果眠気を引き起こしてしまいます。

.....冬もしっかり寝るコツ.....

☆朝日の光を浴びる

☆休日でも同じ時間に起きる(年末年始は特にリズムを崩しやすい時期ですので注意しましょう)

☆日中にからだを動かす

睡眠を味方につけて、冬でも元気に過ごしましょう！



MR(麻疹・風疹の混合ワクチン)の予防接種はお済ですか？

対象になるのは

(第1期)生後12月から24ヶ月未満

(第2期)小学校就学前1年間(ひまわり組の園児)

接種はお済みですか。体調の良いときに忘れずに接種しましょう。尚、予防接種を受けた当日はお子様を園でお預かりできません。



※自宅で副反応が無いか
経過観察をお願いします。