



令和5年1月  
玉島保育園

# ほけんだより

明けましておめでとうございます。年末・年始は楽しく元気に過ごせましたか？  
不規則な生活リズムを整え、子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して  
病気の予防法などをお伝えします。本年もよろしくお祈りします。

## 睡眠不足に気をつけて！

幼児期に必要な睡眠時間は何時間かご存じですか？昼寝を含んで12時間は必要と言われています。  
人の身体は、朝目が覚めて明るい光を浴びてから14時間で徐々に暗くなればなる程眠くなるように  
体内時計がセットされています。

睡眠不足になると、成長の遅れ・注意力や集中力の低下・眠気・疲れやすくなる・免疫力の  
低下などの症状をもたらします。睡眠不足にならないよう、まずは朝、起きて窓を開け外の景  
色を見ながら明るい光を浴びて体内時計をセットしてください。夜は寝る1時間前から、部屋の  
明かりを少し暗くしてTV・ゲームスマホは手から離し、布団にゴローンとさせてトントンと子守  
唄など聴かせてはいかがでしょうか？

## みんな悩んでいる・・・「鼻水」のおはなし

### 乳幼児の鼻水が出やすい原因は？

- \*免疫が未熟でウイルス感染を起こしやすい。
- \*鼻の粘膜が敏感である。
- \*気温の変化に反応しやすいと言われて  
います。

### 鼻水の役割は

- \*鼻水は鼻の中のウイルスや細菌や異物を  
外に出そうと努力しています。

☆受診して頂かれたお薬はきちんと飲み  
切りましょう。

☆鼻水止めの薬で逆に鼻水が粘っこくなり、  
鼻づまりを起こすこともあります。  
お薬が必要な状況か様子見てもいい状況  
かは判断してあげてください

☆鼻水がある時は中耳炎になりやすいので  
耳を気にしていたら受診しましょう。

☆鼻水が長引く原因として、副鼻腔炎や  
アレルギー性鼻炎があります。

## 1月の予定

- 1月6日(金) 0歳児身体計測
- 1月10日(火) 1歳児身体計測
- 1月11日(水) 2・3歳児身体計測
- 1月12日(木) 4・5歳児身体計測
- 1月17日(火) 内科健診
- 1月24日(火) 4歳児視力検査

\*内科健診時、医師におたずねしたいことが  
ある方は、事前に担任へお知らせ下さい\*



12月・1月に4・5歳児さんは、視力検査を行い眼  
科受診が必要な園児には、受診用紙をお渡します  
ので、速やかに受診をお願いします。  
また、受診後は受診用紙を必ずご提出下さい。

## 〈保護者の方へ〉

乳児・幼児さんの保護者の方、子どもさんの予防接種  
を受けた時は、けんこうの記録に記入をお願いします。

