



# ほけんだより

令和6年10月22日発行  
神川幼稚園 No. 8

運動会で、大活躍した子供たち。友達と体を動かしチャレンジする気持ちや最後までやり遂げる力が育っています。

運動会のご褒美のころりんジャンプ、なわとび、ポックリを、「やったよカード」で活用し、いろいろな遊びに取り組んでいきたいと思います。子供の体力もぐんぐん伸びる時期です。親子で楽しく体を動かして、健康な体づくりをしていきましょう。

## 子供の体力



## 季節の変わり目に注意



子供たちの体力は、体の柔らかさ、筋力など、全般的に年々低くなっています。原因としては、昔と比べて体を動かす遊びが減り、コロナ禍も影響し、テレビゲームやスマホ・タブレットの視聴、室内遊びが増えているためです。運動不足と食べ物で、生活習慣病になってしまう子供も増えているとのこと。

近所に出かけるにも、つい自転車や乗用車を利用してしまい、歩く機会が減っています。子供たちの「体力」を向上させるために必要なことは、「よく食べ、よく動き、よく眠る」ことだそうです。ご家庭でも、親子で体を動かすことを意識してみるのもいいですね。



朝晩の冷え込み、昼間の暖かさで、体調を崩しやすくなります。園では体調や気温に合わせて衣服の調節を行っています。朝マラソンが始まりますので、体調が悪い時は、担任にお伝えください。

運動会後のリレー遊びや鬼遊びなど、たくさん体を動かして遊び、ウイルスを寄せつけない元気な体を目指します。



## 咳が出る時は、マスクをしましょう

マスクは何のためにするのでしょうか？  
目には見えないけれど、バイキンがたくさんいます。マスクは、鼻や口からほこりやバイキンが入るのを守ってくれます。

かぜをひいている人は、咳やくしゃみによる他の人への感染を、マスクをしてできるだけ防ぐようにしましょう。

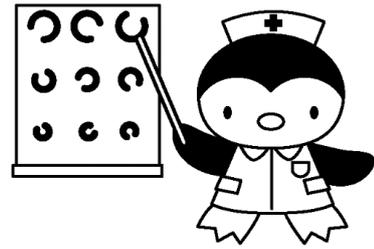
マスクを使用する人は、給食やおやつの際にマスク入れがあると置く場所に困らず助かります。よろしくお願いします。



**こんな症状はありませんか？**

- ・目を細める、横目でテレビを見ようとしている。
- ・顔を近づけて本を見たり、首を傾けてものを見たりする。
- ・まばたきが激しい、目やにが出ている。

**\*このような症状があれば、一度眼科の医師の診断を受けてみた方がいいでしょう。**



## 感染症情報

マイコプラズマ肺炎や手足口病が流行しています。寒くなると、様々な感染症の流行が予想されます。体調不良が見られたら、早めに医療機関を受診しましょう。

### マイコプラズマ肺炎とは？

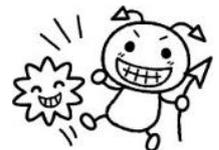
#### 【主な症状】

発熱や全身の倦怠感(だるさ)、頭痛、せきなどの症状がみられます(せきは少し遅れて始まることもあります)。せきは熱が下がった後も長期にわたって(3~4週間)続くのが特徴です。肺炎マイコプラズマに感染した人の多くは気管支炎で済み、軽い症状が続きます(一般に、小児の方が軽症で済むと言われています)が、一部の人には肺炎となったり、重症化したりすることもあります。また、5~10%未満の方で、中耳炎、胸膜炎、心筋炎、髄膜炎などの合併症を併発する症例も報告されています。

#### 【感染経路】

マイコプラズマ肺炎は、かぜと同じように、発症した人のせきのしぶきを吸い込んだり(飛沫感染)、しぶきのついた手で鼻や口を触ったりすること(接触感染)で感染します。感染力はかぜほど強くはなく、学校などで広がる可能性は高くありません。ただ、家庭内で感染することは多く、接触する機会が多い幼い子どもと親が共に感染するケースがよくみられます。感染を予防するためには、かぜと同様、手洗いやうがいをしっかり行い、発症した人はマスクをして、せきエチケットを守ることが大切です。

## マイコプラズマ肺炎の特徴



◎鼻水 鼻づまりの症状が少ない
◎たんの少ない乾いたせき

マイコプラズマ肺炎が…	
●耳に入ると	中耳炎
●胃や腸に入ると	おう吐 下痢