



令和5年12月15日発行
神川幼稚園
No. 10

寒い日がふえてきましたが、子供たちは元気いっぱい戸外で遊んでいます。先日の給食参観はいかがでしたか？好き嫌いなく食べる事や食事のマナー等も引き続き指導をしていきたいと思ひます。毎日の水筒の持参のご協力ありがとうございます。外遊び後のうがいや、水分補給などに活用しています。引き続き、園でも手洗い・うがい・アルコール消毒、換気と感染対策を徹底していきます。ご家庭でもよろしくお願いいたします。そして睡眠と栄養をしっかりとり、元気に冬休みを迎えましょう。

確かめよう！
自分の一日

朝が一番大事です

もうすぐ冬休み。
規則正しい生活を送りましょう！

朝食は一日のはじめの大事なスイッチ



ごはんなどの主食には
ブドウ糖が多く含まれてるよ。

私たちの脳は「ブドウ糖」をエネルギー源として使っています。朝起きた時に頭が「ボーッ」としてしまふのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうからです。朝食を食べないと午前中、体は動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳と体を目覚めさせましょう。

「体内リズム」と「生活リズム」

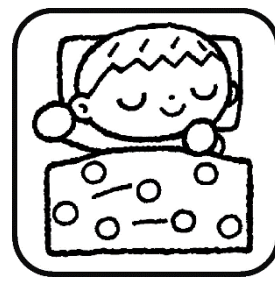
人間の体には、「体内時計」というものがあります。体内時計は光と深く関係があり、太陽が昇っている間は活動的に動けるように、太陽が沈んだら休息しましょうと体内時計が体に働きかけてくれています。これが**体内リズム**です。

「体内リズム」と「生活リズム」のズレをなくすには、
朝食をしっかり取ることがとても大切です

朝日を浴び、朝食をとると、体内時計がリセットされ、一日の「生活リズム」が整います。朝食を食べるためには、夕食の時間も大切です。夕食が遅いと朝ご飯も遅くなり、眠い、お腹がすいていないなどで朝食が食べられないと、悪いリズムができてしまいます。



体や心にとって、快適なリズムを子供のうちにしっかり体で覚えていくことが大切です。そのためにも、朝食をしっかり食べる習慣をつけましょう。



裏面もご覧ください。



感染性胃腸炎に注意しましょう



新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、RSウイルスなどの流行が心配されますが、感染性胃腸炎にも気を付けましょう。

新型コロナウイルスには、アルコール消毒をすることで予防効果がありますが、感染性胃腸炎には、アルコール消毒は効果がないので、こまめな手洗いが大切です。引き続き、こまめに手洗いをしましょう。また、二枚貝の十分な加熱処理、嘔吐物やふん便の適切な処理にも注意が必要です。症状がでたら、早めに医療機関の受診をしましょう。

原因：原因ウイルス性の感染によるもの。冬は、ノロウイルス・ロタウイルスが代表的。主に、経口飛沫感染だが、ノロウイルスの場合は、食品から感染することもある。

症状：激しい嘔吐の症状が突然現れ、下痢がそれに続き、発熱することもある。ロタウイルスの感染の場合には、便が白っぽくなることもある。

対応：激しい下痢が続くので、イオン飲料や湯冷ましなどで十分に水分補給をし、脱水症状にならないようにする。症状は、2、3日から1週間程度で治まる。



- ・ 足にあった大きさの靴をはきましょう。足に合っていないと、不自然な足の使い方、歩き方のまま足が育つこととなります。成長著しいこの時期こそ、適切な靴選びが重要です。
- ・ 体が成長して、長ズボンの丈が短くなっている子が見られます。調整をお願いします。
- ・ 水筒のパッキンが、茶渋等で汚れてきていませんか。漂白剤に浸して洗ってください。パッキンや中せん、ポーチ等は、各メーカーで購入する事も出来ます。

1学期の健康診断で『治療のすすめ』をもらった子の中で、まだ受診していない人には冬休み前に再度『治療のすすめ』を配布します。冬休みなどを使って今年のうちに受診しましょう。

