Social Welfare Corporation
KUJIRA

ほけんだより　7 月号

発行日：令和7年6月 30 日

睡眠不足が増えています！

夏真っ盛り！暑さに負けず、元気に外遊び、水遊びをする子ども達の姿が多く見られます。たくさん遊んだ後は、お家でしっかり疲れをとれるようにしましょう。

睡眠が大切な理由

〇疲れやすくなり、食欲や集中力が低下します。

〇朝食を食べられない。（低体温や運動能力、学習能力の低下につながる）

〇感情コントロールが困難。（イライラしたり、昼間ボーッとしている）

〇心身の成長を妨げます。（成長ホルモンは眠ってるいる間に分泌されます）

早く寝かせるポイント

早寝早起きをするためには、寝る時間を大人が習慣づけることが大切です。子どもが寝る時間になったら、大人も就寝前の雰囲気を作りましょう。

子どもが寝付けない時は、体を優しくトントンたたいたり、絵本を読み聞かせたり、子守唄を唄うなどして、就寝を促します。寝る直前の入浴は、体温が上がって寝付きが悪くなることがあるので、なるべく避け、早めに入浴しましょう！

朝はカーテンや窓を開けて日の光を取り込むと、体内時計がリセットされ寝覚めが良くなります。子どもの好きな音楽をかけるのも良いでしょう。

はやり目（流行性結膜炎）

◇潜伏期間　一週間程度

◇感染経路　プールの水、手指、タオルなどを介して接触感染します。

◇主な症状　目の伝染病で白目が赤く充血しますが、目やには少なく涙を流したりします。目に触れるものの共用はしないようにしましょう。

◇登園基準　感染力が強いため、結膜炎の症状が消失してから。

はやり目は、プールでうつりやすい病気です。感染力が強く一気に広がります。目の症状に気づいたら、園にも知らせ、医師の診断を受けて下さい。

とびひ（伝染性膿痂疹）

◇潜伏期間　2～10日

◇感染経路　接触感染で、虫刺されや擦り傷に菌が感染して起こる皮膚病です。かさぶたにも感染性が残っています。

◇主な症状　透明な水疱ができ、それが白く濁ってきます。水疱は破れやすくかゆみもあるため、かきむしることで菌がうつってしまいます。

夏に多いとびひ、子ども自身の体だけでなく、みんなにうつしてしまいます。おかしいな？と思ったら、患部をガーゼなどで覆い、医師の診断を受けましょう。爪切りも忘れずに！