



5月のほけんだより



新緑の美しい5月。元気にあそぶ子どもたちの姿に、さわやかな風が吹き抜けます。ゴールデンウィークを楽しく過ごしたあと、心身ともにちょっと不安定になることも。ご家庭と連携をとりながら、お子さんのようすに気を配っていきたいと思います。

睡眠のメカニズム

地球の1日は24時間ですが、生体時計の1日は、大多数のヒトで24時間よりもう少し長くなっています。このずれを調整するのにたいせつなのが、朝の光です。朝の光は、人間の脳を目覚めさせ、生体時計をリセットし、1日の始まりを認識させる役割を果たしているのです。睡眠、覚せい、体温、ホルモンの分泌リズムは、規則正しい生活によって24時間サイクルで促されますが、リズムが狂うと、それぞれがかってな周期で動き始めてしまいます。

～新型コロナウイルス登園の目安～

○「発症した後、5日を経過、かつ症状が軽快した後1日を経過する事」

※ 無症状の感染者の場合は検体採取日を0日目とし5日を経過する事。

※登園時には医師の意見書が必要になります。

皆様方のご理解ご協力をお願い致します。

お知らせ！
年長児のお子様はMRワクチンを就学までに済ませて下さい

発熱後の登園について

熱が出ると体力が奪われて、体は一時的に弱った状態に。熱が下がってもすぐに登園せず、1日は家庭で様子を見ながら、安静に過ごさせてあげたいですね。また、朝、薬を飲んで登園したときは、忘れずにお知らせください。薬の種類によっては、眠気を催すものもあるので、園でも注意してまいります。よろしくお願いたします。

●子どものけんしん

- ① 受付時間 12時45分～13時15分
- ② 持ってくる物 母子手帳・送付した問診票 (事前に記入してください)
- ③ 会場 川崎保健センター
- ④ 電話番号 0947-72-7083

★乳児けんしん 5月14日(木)
★1歳6カ月けんしん 5月28日(木)
★保健なんでも相談 5月1日(金)

