



すくすくげんき通信

明野しいのみ保育園

令和元年 10 月 31 日発行

11月になり木々が美しく色づき始め、目を楽しませてくれます。

朝夕は冷えこみが厳しくなり冬が近づいているのを実感します。からだは寒さに慣れていないこの時期はもっと気温が低いはずの真冬より寒く感じることもあり、厚着をしてしまいがちです。活発に動き回る子どもたちは、あまり厚着をしていると、汗をかいて、かえってかぜをひいてしまうようです。子どもが脱ぎ着しやすく、調節しやすい服装の用意をお願いします。



11月の予定

内科健診 11日(火) 10時～

歯科検診 14日(木) 12時～

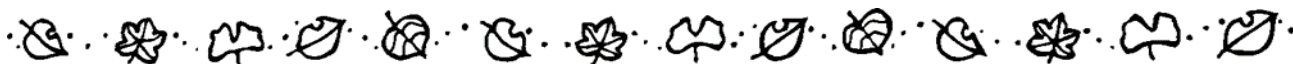
当日受けられなかった場合、後日嘱託医まで健診を受けに行ってください。

都合で欠席する場合は、担任にお知らせください。健診の時間だけでも連れてきてくださるようお願いいたします。

結果は後日個別にお知らせします。

インフルエンザの予防接種スケジュールを決めましょう

- Q、予防接種をすれば絶対発症しない？
- A、いいえ。インフルエンザにかかる可能性を下げたり、発症しても症状を軽くするためものです。感染の可能性がゼロになるわけではありません。他の病気の予防のためにも手洗いはしっかりと行いましょう。
- Q、去年受けたから今年は受けなくてよいですか？
- A、ワクチンの効果は5ヶ月。また流行するインフルエンザウイルスは毎年違います。
- Q、うつの流行し始めてからでもいい？
- A、ワクチンをうって、効果が出始めるまでには1～2週間くらいかかります。体調の良い日にかかりつけ医と相談しながらインフルエンザの予防接種スケジュールを立てるとよいと思います。



睡眠ってどうして大切？

(良質な睡眠は病気に負けない体を作るのに必要です)

脳のメンテナンス

起きている間に働き続けていた脳をゆっくり休めつつ、老廃物を排出していきます

記憶を安定させる

記憶を整理して必要なものを定着させています。

体を成長させる

寝入ったの数時間で成長ホルモンがたくさんでます。骨や筋肉を成長させ、傷んだ細胞を直します。

・・・良質な睡眠の為には・・・

○早起きして朝日をあびる ○3食しっかり食べる ○体を動かして遊ぶ

幼児に必要な睡眠時間は11～12時間といわれています。睡眠時間をしっかりとって良質な睡眠が得られように行いましょう！！

