



# ほけんだより



令和6年10月29日(火)発行

日中のほかほかとしたお日様がより温かく感じられる程、晩秋の気配が感じられるようになりました。子ども達は戸外へ出るとどんぐりや落ち葉集めに夢中になっています。これからインフルエンザなどの感染症が増えてくる時期でもありますので、体調管理には十分に注意して元気に過ごしていきましょうね。



## 10月感染症報告

- 手足口病 11名 ●流行性耳下腺炎 1名
- 結膜炎 10名 ●溶連菌感染症 4名
- RSウイルス感染症 1名 ●水痘 1名

## ～お知らせ～

**11月27日(水)に内科検診が行われます**

※当日欠席された方は12月中旬までに受診をお願いします。

## 運動が子どもの心と体にもたらす効果

近年、「低体温」「高体温」の子どもが増えています。空調によって1年中快適な温度が保たれていることで暑さや寒さを感じにくくなっていることに原因があり、その結果自律神経がうまく機能せず、体温の乱れが生じてしまいます。自律神経をうまく働かせるためには外で運動し、皮膚感覚を鍛えることが重要です。運動をすることで心にも体にも良い効果があります。

### 【身体にもたらす効果】

- ・力加減のコントロール
  - ・怪我や事故を防止する力、持久力の向上
  - ・バランスがよく丈夫な身体作り
- 幼児期に運動する習慣を身につけておくことで、身体の機能の発達が促され健康的で活動的な生活習慣を生涯保つことも期待できます。



### 【心にもたらす効果】

- ・物事に取り組むやる気、集中力、ねばり強さが身につく
  - ・五感が刺激され豊かな感性が育まれる
- 同世代や異世代の友達や地域の方と関わることで他人とのコミュニケーションやルールなど学ぶことができ、社会性が身につきます。

幼児期は、脳や神経系が盛んに発達する時期です。この時期に習得した動作は大人になっても体が覚えています。そのため、この時期に遊びや運動を通して必要な基本動作（走る、飛ぶ、投げる等）を数多く体験することが必要です。寒くなると「外に出たくない…」と億劫になりがちですが、お休みの日などお子さんと一緒に体を動かす機会を持ち丈夫な体作りをしましょう。

## ～インフルエンザ感染時の出席停止期間について～

例年、11月頃よりインフルエンザの感染報告が聞かれ始めます。手洗い・うがいの励行、予防接種などで感染の予防に努めていきましょう。インフルエンザに感染した際の登園停止期間は下記のようにしております。

### 出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後3日を過ぎるまで（発症した日は0日目です）

\*インフルエンザにおいて「発症した後5日」の場合の「発症」とは、「発熱」の症状が現れたことを指します。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
発症	5日（出席停止期間）					登園可能

★早くに解熱しても発症より5日経過していないと登園はできません。また、発症より5日を経過していても解熱より3日経過していないと登園できません。

（登園の際には登園許可書が必要です）

★園で発熱等の症状が出た際は、感染症拡大防止のため早目のお迎えや病院受診をお願いします。