



小佐野保育園

# 3月ほけんだより



今年度も残すところあと1ヶ月となりました。1年前を思い起こし、子どもたちの成長をあらためて実感しています。みんな元気に新年度を迎えられるよう、最後のひと月を大切に過ごしましょう。

## 釜石市内でも複数の感染症が流行しています

釜石市内の保育施設でも、すでにインフルエンザBの罹患者が報告されています。岩手県感染症情報センターによると、釜石保健所管内ではインフルエンザのほかにノロウイルスを含む感染性胃腸炎、溶連菌感染症、新型コロナウイルス感染症が報告されています。

## 気になる病気のお休みと登園再開の目安

インフルエンザ：発症後5日かつ解熱してから3日を経過するまで。

新型コロナウイルス：発症後5日間かつ咳などの呼吸器症状が改善してから1日を経過するまで。

溶連菌感染症：抗菌薬の内服開始から24時間以上経過し、全身状態が改善していること。

咽頭結膜炎（プール熱）：症状がなくなって2日経過するまで。

マイコプラズマ：発熱、激しい咳が治まり全身状態が改善していること。

感染性胃腸炎：おう吐、下痢が治まり普通の食事ができること（ただし、原因がノロウイルスの場合は1ヶ月ほど便中にウイルスが排出されるため、排便後の処理には注意が必要です）。

## 新年度にむけて生活にメリハリを！

進級・入学で新しい環境に入る春は、生活リズムを見直す機会です。よい生活リズムを身につけて、健康を維持しましょう。

### ・早起き⇒早寝に

早寝、早起きと言いますが実は逆。早寝するから早く起きられるのではなく、朝早く起きるから夜も早く眠くなるのです。朝は7時までに起き、カーテンを開けて陽の光を浴びましょう。そうすることで夜も自然に眠くなるようになります。21時には布団に入りましょう。深い眠りは疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。

### ・朝ごはんを食べましょう

朝は低体温・低血糖状態。朝ごはんを抜いてしまうと活力や集中力が出てきません。ごはんと具入りの味噌汁、パンとスープ（菓子パンは急激な血糖値の上昇が起きやすいためおすすめしませんが、野菜がたっぷり入ったスープや目玉焼きなどのタンパク質をあわせることで血糖値の急上昇を抑えることができます）手軽にできるメニューを取り入れましょう。



### ・うんちは出ているかな？

生活のリズムが整い、朝ごはんを食べると腸が刺激されて排便を促します。朝ごはんを食べて、登園前に排便する習慣がついてくると学校に入ってから安心ですね。

3月に入り花粉症の症状が出ていませんか？症状がひどくなるまで様子を見るのではなく、早めにお医者さんに相談しましょう。

