

新年度がはじまり、あっという間に1か月がたちました。子どもたちは新しい環境にだいぶ慣れてきましたが、少し疲れが出てくるころかもしれません。体調管理に気を付けていきましょう。

## 生活リズムは **早起き** でリセット！

旅行などに行くと、いつもと生活リズムが変わり、睡眠のリズムが乱れがち。そんなときは、早起きでリズムを整えましょう。

**早起きのコツは、「起きたら日の光を浴びること」。**体内時計は、24時間より少し長いいため、夜更かしになりがち。朝、日光を浴びると体内時計をリセットできます。早起きをする、夜は自然と眠くなります。眠くないのに無理に早く寝かせるより、早起きをして朝ごはんを食べ、日中しっかり遊ぶほうが、子どもも大人もストレスがかかりません。



朝、起こすときにはカーテンを開けて外の光を入れましょう。直射日光でなくてもOKです。

朝ごはんは必ず食べましょう。体を目覚めさせますし、体を動かすエネルギー源としてだけでなく、成長を支えるためにも欠かせません。



## 年長児 MR 追加接種をお願いします！



今年度内に6歳になる年長児は、MR（麻しん・風しん混合）ワクチンの2期追加接種の時期です。MRワクチンは、**1歳に1回目、年長児に2回目**の定期接種が行われます。市より個別通知が届いていると思いますので、就学前に、受けるようにしましょう。

### MR ワクチンって？

麻しん（＝Measles はしか）と風しん（＝Rubella）の混合ワクチンです。

### 副反応は？

注射した部分が赤くなったり、接種から約1週間後に発熱や発しんが5人に1人見られますが、1～2日で治まりますので心配ありません。



### 麻しんって？

麻しんはとても感染力が強く、免疫をもたない人が感染すると、ほぼ100%発症します。発症すると、肺炎や脳炎、亜急性硬化性全脳炎（SSPE）という重い合併症を引き起こすことがあり、後遺症を残し、命にかかわる場合もあります。

### 風しんって？

「3日はしか」とも言われ、子どもの場合は数日で治ってしまう比較的軽い病気ですが、大人は重症化することがあります。また、妊婦が感染すると「先天性風疹症候群」という胎児の奇形を引き起こすリスクがあるため、感染拡大を防ぐためにも、予防接種が重要です。



**5月29日（水）** 内科健診 小泉 嘉朗 先生

**6月 6日（木）** 歯科健診 遠坂 秀則 先生

上記の日程で、各健診を実施予定です。体調不良以外は、できる限り登園のご協力をお願いします。