

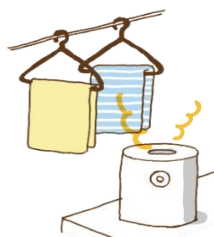


今年度も残すところあと1ヶ月となりました。1年前を思い起こし、子どもたちの成長をあらためて実感しています。みんな元気に新年度を迎えられるよう、最後のひと月を大切に過ごしましょう。

インフルエンザ流行期に入りました

岩手県感染症情報センターによると、盛岡・県央・中部・奥州保健所管内でインフルエンザの患者発生状況が警報値を超え、本格的な流行状態となりました。釜石保健所管内でも、インフルエンザのほかにも、ノロウイルスを含む感染性胃腸炎が報告されています。

基本的な予防対策は変わりません



- ・人ごみは避けましょう
- ・人が多い所に行く時はマスクをしましょう（3歳以上）
- ・外出後や食事の前は、手洗いとうがいをしましょう
- ・加湿器や洗濯物を上手に使い、湿度を保ちましょう（湿度50～60%が適度な湿度です）

・1時間に1回、室温が極端に下がらない程度に換気しましょう

風邪症状がみられたら

- ・消化のよいものを食べ、温かくして過ごしましょう
- ・こまめに水分を取りましょう
- ・熱や、ひどい咳がみられたらお医者さんに相談しましょう
- ・インフルエンザは出席停止期間があります。

インフルエンザと診断された際は保育園に連絡をお願いします。



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

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時には寝るようにしましょう。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毎日はおすすめませんが、野菜がたっぷり入ったスープや目玉焼きなどタンパク質をあわせることで血糖値の急上昇を抑え、腹持ちをよくすることができます）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きていませんか？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。