



今年度も残すところあと1か月となりました。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。

花粉症の症状がでてきていませんか？

3月に入り、くしゃみ・鼻水・目のかゆみなど花粉症かな？と思われる症状が出ているお子さんはいませんか？人にうつさないとはいえ、症状が出ると子どもも大人もつらいものです。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。早めに治療を始められれば、症状がつらい期間を短く乗り越えることができますよ。

気になる病気のお休みと登園再開の目安

釜石保健所管内でも、まだまだ感染症に油断ができません。手洗い、うがいは続けていきましょう。

インフルエンザ：発症後（熱が出た翌日から数えて）5日かつ解熱してから3日間を経過するまで

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日間を経過するまで

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

アデノウイルス感染症：症状がなくなって2日経過するまで。
（アデノウイルスにはアルコール消毒が効かないため、手洗いが大切です。）

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か月ほど便中にウイルスが排出されるため、排便後の処

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。夜9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。



☆年長児クラスのみなさん、麻疹・風疹の予防接種はお済みですか？麻疹・風疹2期の助成期間は3月31日までです。まだの方は、忘れずに受けましょう。

☆4月からの1年間、感染症発生時・感染拡大時には早期受診、家庭保育のご理解とご協力をいただきありがとうございました。