



入園・進級おめでとうございます。

春になり、たくさんのお花をあちらこちらでみかけます。新入園のお友達を迎え、いよいよ新年度が始まりました。

環境が大きく変わるこの時期は疲れがたまったり、体調を崩すことも多くなります。休養をとりいれ、食事の栄養バランスを良くすることを心がけましょう。4月は、生活リズムを見直すチャンスです。

『早起き・早寝・朝ごはん・良いウンチ』を目標に1年間、家族みんなが元気に過ごせるといいです。今年度も保護者の皆様と協力しながら、子どもたちが、からだも心も元気に過ごせることを目標に頑張っていきたいと思います。どうぞ、よろしくお願いいたします。



バランスのとれた食事

蛋白質（肉、魚、卵、大豆、乳製品など）、糖質、ビタミン類を1つの食品に偏らず、様々なものを食事に取り入れましょう。



早起き・早寝

朝は7時頃までに起き、夜は9時頃までには布団に入るようにしましょう。



睡眠を十分にとる

日中の疲れをいやし、熟睡している間に成長ホルモンが分泌され、脳や体の発育を促します。

生活リズムが整うと、身体の自己免疫力が高まります。ウイルスや細菌から身体を守りましょう。

保健行事について

- *園医健診（清水 晃 医師）
 - 0, 1歳児 隔月・第2木曜日
 - 2~5歳児 2回/年
- *歯科健診（小林 伸 歯科医師）
 - 全園児対象 6月
- *予防接種調査
 - 新入園児対象 6月

3月 土渕保育園では・・・

- インフルエンザB型：乳児—3件、幼児—8件
- 溶連菌感染症：乳児—1件、幼児—2件
- 感染性胃腸炎：幼児—5件

（3月26日現在）

国内では麻疹（はしか）の感染が報告されています。麻疹は、麻疹ウイルスが原因です。飛沫、接触の他に空気感染で広がり免疫の無い人が感染するとほぼ100%が発症し、約30%に脳炎や脳症、肺炎等の合併症がみられます。

ワクチン接種が有効です。体調の良いときに計画的に受けましょう。

Q：保育園に入ると熱を出しやすくなるのはなぜ？

A：集団生活に入ると子ども達が長い時間一緒に過ごすため、ウイルスや細菌などの病原体をうつしあい、感染症にかかってしまうことがよくあります。繰り返し発熱するのはそのためです。

免疫が未発達な子ども達にはワクチンを接種することで長く続く免疫力をつけることができます。



参考 ・厚労省・子ども家庭庁ホームページ
 ・資料「今、何の病気が流行しているか！」
 ・川崎市健康管理マニュアル
 イラスト出典 熊アート

問合せ先 川崎市土渕保育園
電話 044(933)8942