

ほけんだより

令和4年10月31日発行

くるみこども園

看護師 田浦 百合子

今年の「秋」は、急な気温の低下や上昇があり服装に悩む日が多い様に感じますね。

園内の子どもたちは、寒い日でも元気に遊び、走り回って汗だくになっている様子も見かけます。

乳児の厚着はSIDS(乳幼児突然死症候群)を引き起こす原因とも言われています。園では、どの年齢のお友だちにも、子どもの服装は『大人のマイナス一枚』を推奨しています。園にお持ちいただく着替えセットも、今の時期は複数(例えば、半袖と長袖等)ご準備いただけますと助かります。何卒よろしくお願いたします♪



『ヒトメタニューモウイルス』ってなまは？

10月19日(水)に

れんらくアプリでも配信いたしました



咳やくしゃみで飛ぶ「飛沫」や
鼻水などに触れて「接触」でうつるぞ

『ヒトメタニューモウイルス(hMPV)』

歴史>>2001年にオランダで発見されたウイルスで、いわゆる「風邪」の原因ウイルスの一種。

2018年に鼻腔検査で診断が出来るようになった。

特徴>>主症状：鼻汁・咳・発熱・喘息の様な症状 ※「RSウイルス」と似た症状を呈します。

いわゆる「風邪」とはいうものの、低年齢の乳幼児では呼吸窮迫(重症肺炎等)となる可能性があり注意が必要。

予防>>手洗い・手指消毒が効果的。※アルコールに消毒効果があります。

登園に際して>>指定感染症ではないため、登園に際して【登園許可証・治療証明書：不要】ですが
感染拡大防止の観点から、症状が消失するまで自宅療養のご協力をお願いいたします。



涼しくなり 眠りやすい季節だから 生活を整えるのは 実は今がチャンスかも?!

秋の夜長に ホルモンのおはなし

ぐっすり眠るためのヒント 実は食事と日中の活動にあった ためになる話



肉 魚 大豆製品
牛、豚、鶏 まぐろ、かつお、鮭、しらす 豆腐、納豆、きな粉



人体では作られないので食物から摂取する必要があります



セロトニン 別名: 幸せホルモン

トリプトファンから合成される食べ物から摂取できず精神を安定させる働きがある

深い睡眠を促すホルモン 夜になるとセロトニンを材料に脳でメラトニンが分泌される

メラトニン 睡眠ホルモン



バランスよく食べていけば不足はしません。

すぐに改善できない場合は「バナナ」がオススメ
・トリプトファン ・炭水化物
・ビタミンB₆(セロトニンの生成を促す)が含まれています♪

まずは、朝食が摂れるように『早起き』も大切です!!

「ありがとう」は魔法の言葉 感謝の気持ちを口にすると、脳や身体にいい影響を与えるホルモンが出ます。幸せホルモンには他にも
・オキシトシン: 愛情をつかさどる
・エンドルフィン: 脳内麻薬、多幸福感
・ドーパミン: やる気を出す!
等が有名です。今日は何回「ありがとう」を伝えられたかな?

強い光を浴びると分泌が抑制されるので眠る前のテレビやゲームスマホは避けましょう。薄暗い部屋で眠りを誘導しましょう☆