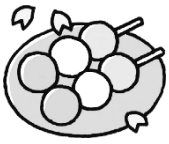
西九州大学附属　三光保育園・三光幼稚園

ほけんだより

令和5年3月発行　（No.5）



いよいよ年度末になりました。この１年間でお子さんの身長や体重にどれくらいの変化があったか、れんらくアプリで確認してみましょう。そして、これからもお子さんの様々な側面の成長を共に見守りましょう。

感染症情報

三光保育園・幼稚園感染症情報

２月中は新型コロナウイルス感染症、インフルエンザA型・B型、嘔吐下痢症などの診断報告を受けました。

寒暖差や年度末の疲れで体調を崩しやすい時期です。体調が悪い場合は登園を控え、家庭で経過観察をし、登園に対しては医師の診断を受けましょう。

※コロナ関連の対応については、今後の国や自治体からの最新の通知や社会情勢を確認し、必要に応じてお知らせ致します。

佐賀県　感染症の上位疾患（2/27～3/5）

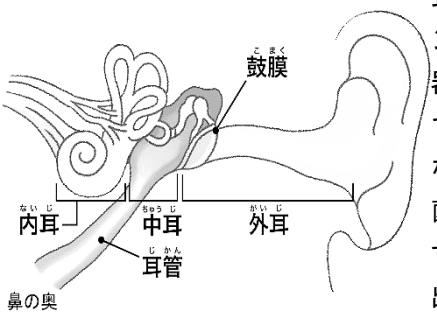
※佐賀中部保健所管内の疾患順位も同じ

1位：インフルエンザ
2位：感染性胃腸炎
3位：RSウイルス感染症

【　インフルエンザ　】（主にA型）
患者報告数はやや減少しましたが、流行発生注意報は継続中です。手洗いや適度な湿度の保持、こまめな換気、十分な休息やバランスのよい食事等を心がけ、感染予防に努めましょう。

3/8付公開：佐賀県感染症情報センターHPより

３月３日は「みみの日」



耳は、音を聞いたり、体のバランスを感じ取ったりする大切な器官です。子どもは大人に比べて耳管が短く、傾きかなだらかなため、鼻の中のウイルスや細菌が耳管を通って中耳に入りやすいのです。そのため、鼻水が出るのを放っておくと中耳炎のになることがあります。こまめに鼻水を拭きとったり、はなをかんだりしましょう。はなかみが難しい場合は吸引器などで吸ってあげましょう。

フーン！で、はなをかむ練習から始めましょう！

はなをかむことは、大人には簡単でも子どもにはなかなか難しいものです。カゼやアレルギーで鼻水が出ているときには、ティッシュで拭いてあげる時に、見本を見せながら声をかけましょう。遊びながら鼻での息の仕方を体験することもおすすめです。

★エピソード★保育園０歳児クラスの子どもたちの鼻水を拭くときに、「フーンってするんだよ」と声をかけながら関わると、少しずつできるようになっています。マネをしてはなをかもうとする姿はかわいらしく、実際にはなをかめる子も増えていますよ（⋈◍＞◡＜◍）。

がんばったみんなにハグを

１年間、たくさんがんばった子どもたち。ぜひ、オススメしたいスキンシップが「ハグ」です。

ハグでこんなにいいこと

・リラックス効果
・ストレス解消
・幸福感や安心感がアップ

なぜハグがいいの？

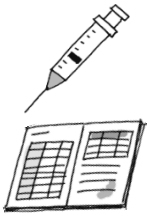
ハグをすると「幸せホルモン」と呼ばれるオキシトシンを始め、ドーパミンやセロトニンなど、ポジティブな気持ちになるホルモンがたくさん出ます。

おかげで呼吸が深くなり、体がほぐれてリラックスできるのです。

ハグを30秒すると、ストレスの30％が軽減されたという研究も。さらに、ハグをした人への愛情も深まるそうですよ。

✓チェック

予防接種の受けそびれはありませんか？



３歳以降は予防接種の数が減るため、つい忘れがちですが、日本脳炎やMR（麻疹・風疹）、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）などの追加接種があります。せっかく最初の接種を受けても、追加接種を受けないと、免疫が十分につきません。今年度の受け残しがある場合は、早速接種の計画をしましょう。

また、二種混合や子宮頸がんワクチン（HPVワクチン）など、小学校以降に受ける予防接種も母子手帳に記録できます。就学後も時々チェックしましょう。

三光保育園保健師