



令和2年 11月
玉島保育園

肌寒く感じる季節になりましたね。先月は季節の変わり目もあり、体調を崩してお休みされる子どもさんがいました。
これから寒くなり、空気の乾燥もすすみます。かぜをひきやすく肌トラブルも起こしやすい季節になりますので、衣服の調整をこまめに行う等、体調管理はしっかりしておきましょう。



インフルエンザについて

そろそろインフルエンザの流行期になります。インフルエンザの感染経路は咳・くしゃみ・鼻水などの飛沫感染とそれらによる接触感染です。
予防接種も大切ですが、家族みんなで手洗いをしっかりおこない予防に努めましょう。
潜伏期間は1日から3日間です。

*今年は新型コロナウイルスとインフルエンザの症状の見極めが難しいと言われてますので予防注射はできるだけ受けて頂くことを勧めます。

<こどもの睡眠時間について>



なぜ睡眠が必要だと思われませんか？

- ①体を休ませるため
- ②脳を休めるため

子どもの早寝・睡眠時間の長い子は記憶力が育つと言われてます。

22時~24時の間に成長ホルモンが分泌されるので分泌されたホルモンを脳に収めるために21時頃には寝かせることが大切です。

お昼寝をしているから、夜の寝る時間が遅くてもいいのではなく家族みんなで、早寝・早起きを目指してみませんか？早起きをすることで、夜も早く寝るようになると思いますよ。

11月の予定

11月5日(木) 4・5歳児身体計測
11月9日(月) 0・1歳児身体計測
11月10日(火) 2・3歳児身体計測
11月18日(水) 歯科検診

*今月は歯科検診があります。
検査結果で受診票を渡された



歯科検診時、先生に相談・聞きたい事がある方は事前にお知らせください