



あけましておめでとうございます。年末・年始はたのしく過ごせましたか？  
空気が乾燥し体調を崩しやすい時期のため、健康に気を配りながら今年も元気に楽しく  
過ごしたいと思います。今年もよろしくお祈りいたします。

## 溶連菌感染症が警戒レベルに!!

溶連菌感染症とは、のどに感染し、咽頭炎や扁桃炎などを起こす病気で、

感染経路：飛沫感染（咳・くしゃみ・鼻水）

潜伏期間：2～5日間

症状：発熱・のどの痛み。発赤・いちご舌  
体に発疹がでることもあります

予防接種はありませんので、集団生活の場の感染拡大防止の為に、発熱やのどの痛みがあればすぐ受診しましょう。

〈ケア〉抗菌薬を飲めば、2日ほどで登園可能。ウイルスが原因なので、治療には抗生物質が効果的です。処方された日数分は飲み切りましょう。

〈登園〉抗菌薬を服用し24時間～48時間経過するまでは登園停止。登園申出書が必要です。

～保護者の方へ～

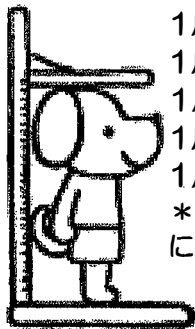
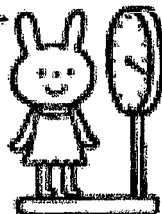
発疹を掻き壊さないように注意を！  
発疹は非常に強いかゆみを伴います。子どもがかきこわすと悪化するので、爪は短く切りましょう  
また、かゆみが酷い時は保冷剤などで患部を冷やすとかゆみがおさまります。

\*当園でも事務所前に、感染症が発症した時は、掲示していますので、確認してください。

## 1月の予定

1月10日(水)	1歳身体計測
1月11日(木)	2歳身体計測
1月12日(金)	3歳身体計測
1月15日(月)	0歳身体計測
1月16日(火)	4・5歳身体計測
1月23日(火)	5歳 聴力検査
1月26日(金)	4歳 聴力検査
1月31日(水)	内科健診(全クラス)

\*内科健診時に気になる事などあれば事前に個人ノートか担任にお伝えください。



4・5歳児さんは聴力検査をおこないます。  
検査結果で病院受診をお勧めされた方は、受診用紙をお渡ししていますので、出来るだけ早く受診し検査を受けましょう。受診結果票の提出もお願いします。

## ブルーライトによる影響

ブルーライトと言う光は、網膜に達する光の中で最も紫外線に近く、強いエネルギーを持つ光だと言われています。ブルーライトと体の関係をひとこと言うなら「朝には必要、夜には不要な光」です。ブルーライトが体に及ぼすさまざまな影響について、おもなものを5つ紹介します。

- 1) 睡眠への影響(体内リズムの乱れにより睡眠障害となる)
- 2) 肥満への影響(ブルーライトを多く浴びる生活は肥満や糖尿病を引き起こす)
- 3) 精神への影響(体内時計のリズムが崩れるとイライラしたりやる気が出ない)
- 4) 目をはじめとする身体への影響(疲れ目・肩こりの原因)
- 5) 網膜への影響(ブルーライトを大量に受けると視力低下・失明の原因になります)

\*お家や登降園時にスマートフォンを、子どもたちが持っている事はありませんか？  
スマートフォンでYouTube等を見せていると、用事がスムーズに出来ちゃうからと  
ついついって事も...ブルーライトから子どもたちを守ってあげられるのは、お家の人です!!

\* 使用時間や頻度など気に掛けるようにしてみてください。\*