

ほけんだより



令和7年6月30日
アイリス保育園

梅雨の晴れ間には、夏の日差しが降り注ぎ、子どもたちは暑さに負けず外遊びを楽しんでいます。気温も湿度も一気に上昇していくからの季節、食事や睡眠にはいつも以上に気を配っていきたいものですね。体は意外に疲れているので、ゆったり過ごす時間も作りましょう。

水遊びが始まります



子どもたちが大好きな夏がやってきました。楽しみにしているお子さんもたくさんいると思いますが、下記のような症状がある時はプールに入れません。

- ・熱、咳、鼻水、下痢や腹痛
- ・結膜炎、中耳炎、外耳炎
- ・湿疹や傷が化膿している（とびひ、水いぼは専門医の指示に従ってください）
- ・薬を服用している（気管拡張テープを貼っている）
- ・虫刺されパッチ・絆創膏を貼っている

☆お願い

- ・「いつもとちがう」ことがあったらお知らせください
(朝起きた時の機嫌、顔色、食欲、便の状態など)
- ・爪は短く切って下さい
(引っかかっててしまったり、お友だちを引っ搔いてしまったり、思わぬ怪我を招きます)
- ・基本的に全員プール活動、水遊びをします。出来ない時は保育士にその旨をお伝えください。



水遊びは体力を消耗するため、夜は早めに休息を取り、疲れが残らないようにしていきましょう。

7月盛岡市内小児科休日当番医のお知らせ

6日	子どもは未来もりおかこどもクリニック	上田字松屋敷11-14	656-1366
13日	よしだクリニック	西仙北1-30-50	635-8341
20日	西島こどもクリニック	上田1-19-11	651-1369
21日	森田小児科医院	緑ヶ丘4-1-50	662-3326
27日	みうら小児科	中野1-16-10	622-9591

寝る子は育つ！！

厚生労働省によると、現在、子どもの4~5人に1人は睡眠に関するトラブルを抱えているとされています。子どもの睡眠時間が不足すると、成長に悪影響を及ぼす可能性があるため、しっかりと睡眠時間を確保することは大切です。

近年はゲームやSNSなど子どもが夜更かしをしやすくなる要因が数多く存在します。これらによって睡眠リズムに乱れが生じると、例えば「朝起きられず保育園に行けない」「イライラして物に当たる」など、日常生活に支障をきたす可能性もあるでしょう。

＜子どもの睡眠時間が不足することで考えられる影響＞

- ・成長が遅れる
- ・集中力が低下する
- ・イライラしやすくなる
- ・肥満
- ・落ち着きがなくなる
- ・記憶力が低下する
- ・免疫力が低下する

子どもにとって
理想とされる睡眠時間は
年齢によって異なります

0~5ヶ月	14~17時間
4~11ヶ月	12~15時間
1~2歳	11~14時間
3~5歳	10~13時間
6~13歳	9~11時間
14~17歳	8~10時間

知って
いましたか？



＜理想的な睡眠のために意識して欲しい生活習慣＞

○起きたら太陽を浴びる

体内時計は太陽光を浴びることでリセットされるため、朝起きたらカーテンを開けて太陽光を浴びることを習慣化させましょう。また、子どもは光を感じやすく、スマホに熱中して画面との距離も近くなり、ブルーライトの影響を受けやすい傾向にあります。就寝時にスマホの操作は極力させないように努めましょう。

○食事は決まった時間に食べる

毎日、決まった時間帯に食事を摂ると、体内時計が整いやすくなります。消化や分解といった体内機能も、体内時計によってコントロールされるため、朝・昼・晩決まった時間に食事を済ませましょう。

○落ち着いて眠れる寝室で就寝する

寝室の温度は、夏場は25°C~27°C、冬場は18°C~20°C、湿度は通年で50%前後が理想的です。エアコンや加湿器を利用して快適な室温を保ってください。

子どもの成長のためにも睡眠時間を確保するのと同時に、生活習慣を見直すことで睡眠の質を高められるようにしましょう。

感染症発生状況

伝染性紅斑（リンゴ病）

河南地区で増加しました。盛南地区で減少しました。

突発性発疹症

盛南地区、都南地区で増加しました。

溶連菌感染症

河南地区で増加しました。

流行性角結膜炎

都南地区で増加しました。

百日咳が97例報告され、2018年以降最多となりました。年齢別では10代が54例と最も多く、次いで5~9歳が26例となっています。かぜ症状と激しい咳が特徴です。1歳未満の場合は重症化や死亡のリスクがあるため、接種対象年齢に達した小児に対し、ワクチン接種をすることが望まれます。

伝染性紅斑（リンゴ病）は減少していますが、奥州、二戸、県央地区で報告が多くなっています。伝染性紅斑は小児にみられる感染症です。微熱、咳等かぜ症状がみられた後、両頬に境界明瞭な紅斑、四肢伸側にはレース状の紅斑が現れます。流行時期にはこまめな手洗いや咳エチケット等の基本的な感染予防対策が重要です。

盛岡市子ども未来部子育てんしん課より