



早いもので、今年も後1ヵ月となりました。子供たちにとっては、クリスマスに冬休みとお楽しみがいっぱいの月ですが、お休みの間は生活習慣が乱れがちです。感染症も流行る時期ですので体調管理には十分気を配っていきましょう。

年末年始の急病は？

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。

今年もあとわずかになりました。保護者の皆様のご協力のおかげで無事に年を越せそうです。心よりお礼申し上げます。有難うございました。

看護師：坂井 本庄

**医務室から
お知らせ**

コロナウイルスによる感染人数が増え心配な日々が続いています。

園ではPCR検査を行った場合、一斉配信メールにてお知らせしています。登録されていない方は早めの登録をお願いします。

万一、PCR検査を受けることになったら、検査を受けると決定した時点で園にご連絡ください。検査結果はわかり次第お伝えください。

● 睡眠 ●

睡眠が大切な理

睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。

睡眠が足りないと



食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーッとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌...と、生活リズムの崩れを招きます。また、睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。



テレビモニターの光は脳を興奮させ、睡眠不足に陥るという悪循環になってしまいます。少なくとも就寝時間の30分前にはテレビを消しましょう。