# すくすっく

No.８４
令和５年　４月

ご入園、ご進級おめでとうございます。春は新しい環境や生活にドキドキしたりワクワクしたり、心も体も疲れやすい季節です。そんなときこそ大事なのが、「早寝・早起き・朝ごはん」です。たっぷりの睡眠と規則正しい生活を心がけ、心と体の健康を守りましょう。
職員一同、お子様を大切にお預かりさせて頂きます。今年度もよろしくお願いいたします。

## ～すくすくハウス１日の流れ～

| | |
|---|---|
| 8:30 | 開所<br>聞き取り<br>自由遊び |
| 9:30 | おやつ<br>自由遊び・安静 |
| 11:30 | 給食 |
| 12:00 | 午睡<br>（熱が高いお子様は、アイスノンで頭を冷やします）<br>おやつ |
| 15:00 | 自由遊び・安静<br>お迎え |
| 17:30 | 延長保育<br>（延長料金が発生します　ご希望の方はご相談下さい） |
| 18:00 | 閉所 |

・定期的に検温を行いお子様の体調に合わせて遊びや休息を行っています。
・急な発熱に対応できるように、必ず解熱剤をお持ちください。

## ～４月からの変更点～

・支払いは、現金からキャッシュレス決済になり、月末締めの翌月請求とさせていただきます。支払い方法は、利用時に職員にお聞きください。
・利用票の内容が少し変わります。
※福井市、あわら市の方は、利用月に同意書の記入をお願いしていましたが、４月からは、利用票の中に含まれるようになります。

☆ご不明な点がありましたら、職員にお尋ねください。

## 生活リズムを身につけよう

入園・進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

### ❶早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんは夜遅くても９時までには寝て、朝は７時までに起きるように促しましょう。

### ❷朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんを必ず食べましょう。

### ❸うんちは済んだかな？

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動きだし、排便を促します。ごはんの後はうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。

## 早寝のためにできること

**☆まずは早起きから**
遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

**☆朝の光でスタート！**
カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

**☆日中にしっかり遊ぶ**
体を動かしてたくさん遊びましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

**☆午睡は１５時半まで**
家で午睡をするときも、遅くても１５時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。

**☆お風呂はぬるめに**
熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

**☆入眠前の習慣づけを**
毎晩、寝る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。

## ～すくすくハウス・プチわっか職員紹介～

保育士：道苗　美鈴・谷口　千恵実・友田　早紀
前田　彩香・小寺　千尋・西畑　亜希
看護師：前川　美奈子

## ～感染症情報～　つちだ小児科

桜満開です。今年は丸岡城に始まり足羽山、足羽川、県庁お堀端と花見・花見で堪能しました。インフルエンザはほぼ終息。新型コロナウイルスも近々5 類に分類されるようで、4 年ぶりの春到来ですね。代わりに猛威を振るっているのはスギ花粉症です。当院でも花粉症のお薬処方できますし、免疫舌下療法もやっています。お困りの方はご相談ください。

**インフルエンザ**　先月は 100 名。今年の流行はほぼ終息しました。流行は A 香港型（H3N2）によるものだったみたいですが、こじらせて入院になるようなことはめったにありませんでした。
**新型コロナウイルス感染症**　先月は 13 名。ほとんどが軽症で熱も 1～2 日、食欲も普通だったりして入院になったケースは 1 例もありませんでした。
**RS ウイルス感染症**　先月は 23 名でした。2 才未満のお子さんにとって感染した時の重症度は RS ウイルス＞インフルエンザ・新型コロナウイルスですので要注意です。
**ヒトメタニューモウイルス感染症**　先月は発生なし。
**胃腸炎**　先月は 30 名。嘔吐・発熱はなく2～3日便がゆるくなる程度の胃腸炎が多いようです。
**手足口病**　先月は 4 名。夏かぜの仲間で夏に流行することが多いですが、今年は今頃増えてきています。現在は坂井市のいくつかの保育園で流行中です。
**ヘルパンギーナ**　先月は 8 名。夏かぜの仲間で夏に流行することが多いですが、今年は今頃増えてきています。現在は坂井市のいくつかの保育園で流行中です。
**溶連菌感染症**　先月は 5 名。現在は坂井市のいくつかの保育園で流行中です。
**アデノウイルス感染症**　先月は 7 名。熱はないけど症状は結膜炎だけの流行性角結膜炎が流行しています。
**おたふくかぜ**　先月は発生なし。
**水痘**　先月は発生なし。
**伝染性紅斑**　先月は発生なし。
**マイコプラズマ感染症**　先月は発生なし。
**百日咳**　先月は発生なし。
**麻しん・風しん**　妊娠適齢期の方、風しんにかかったことのない方、風しんの予防接種を受けていない方（30代から50代の方）は抗体検査のうえ予防接種をお勧めします。

---

つちだ小児科「アイチケット」のサイトは「丸岡町近郊の子どもの感染症」をお届けしています。感染症情報に加えて、感染予防対策についても書いているので一度覗いてみて下さい。

発行者：社会福祉法人　和愛福祉会　住所：坂井市丸岡町愛宕 9-1　TEL：0776-68-0181　すくすくハウス　TEL：0776-97-6415