



ほけんだより 1月号



令和7年も残すところあと少しです。今年1年間、保護者の皆様には、保健に関して様々な面でご理解とご協力をいただきありがとうございました。来年もよろしくお願ひ申し上げます。元気に楽しいお正月が過ごせるように健康管理に気をつけていきましょう。

＜先月の感染症（11月20日～12月20日）＞

インフルエンザA型 乳児 5名
流行性角結膜炎 幼児 1名

1月の身体測定予定

6日（火）幼児クラス
8日（木）乳児クラス

《12月の歯科検診の結果》

今回の歯科検診は、うさぎさんで「虫歯がある」と診断されたお子様が多かったです。きりんさんは、治療済みの歯が多くなったので、虫歯のあるお子様は少なくなってきたよい傾向にあります。虫歯にならない為に一番大切なのは、お家での日頃の虫歯予防です。

毎日の「仕上げ磨き」をしっかり行いましょう！

●歯科検診の結果（虫歯・虫歯になりそうな歯がある人数・割合）

0歳児：0名 1歳児：0名

2歳児：2名 クラスの8.3%（虫歯・虫歯になりそうな歯の合計・・・3本）

3歳児：2名 クラスの8.3%（虫歯・虫歯になりそうな歯の合計・・・6本）

4歳児：5名 クラスの19.2%（虫歯・虫歯になりそうな歯の合計・・・13本）

5歳児：1名 クラスの3.6%（虫歯・虫歯になりそうな歯の合計・・・6本）

★受診が必要となった方は、早めに受診しましょう。

★当日欠席された方には、各自で歯科医院に行っていただき、検診結果を提出してもらうようお願いしております。早めの提出をお願い致します。

- 近頃、子どもたちの就寝時間が、とても遅くなっています。睡眠のリズムが狂うと、生活全般のリズムが狂い、子どもの成長や健康に悪影響を及ぼす心配があります。子どもの健康を守るためにも、生活を見直してみましょう。
- ＜就寝時間が遅いとどうなる？＞

＜睡眠不足になる＞

睡眠時間は同じでも、早寝早起きをした時と、夜更かしをした時では、睡眠の質が異なります。遅く寝ると成長ホルモンの分泌のコアタイムを逃してしまいます。遅く起きたり、昼寝をさせたりしても、不足分は補えません。質のよい睡眠をとり、朝の光を十分に浴びることが必要です。

＜生体リズムが乱れ、時差ぼけ状態になる＞

朝の光を浴びて、リズムを整えないと、生体リズムはどんどん後ろにずれて、時差ボケと同じ状態になります。疲れやすくなったり、食欲や集中力が低下し、日中ぼーっとしてしまうのです。

＜メラトニンの分泌が不足し、眠りにくくなる＞

メラトニンは、体を守る抗酸化作用を持つホルモンです。眠気を促すリズム調整作用もあると考えられています。メラトニンは、夜、暗くなると分泌が増えますが、夜更かしをすると、いつも明るい所にいる状態になるため、分泌が抑えられてしまいます。その結果、ますます夜、眠りにくく、朝、起きにくくなるという悪循環に陥ります。

＜感情コントロールが困難になる＞

慢性的な時差ボケ状態が続き、昼の活動が十分に行われないと、日中の運動量も減少してしまいます。すると、セロトニン（脳内の神経活動のバランスを維持する神経伝達物質）の分泌が減少し、イライラしたり攻撃的になるなど、感情のコントロールが困難になってきます。

＜食生活が乱れる＞

遅くまで起きていると、朝寝坊になり、朝食をとる時間がなくなります。深夜にものを食べる機会も多くなり、食生活が乱れ、体調不良を起こしやすく、肥満の原因にもなります。

●上記の中でも、保育園の生活の中で、就寝時間が遅いお子様に目立つのは、「感情コントロールが困難になる」です。睡眠不足の状態だと、一日中機嫌が悪く、保育園の活動についていけないこともあります。成長の面でも大きく影響してくるので、お子様の「睡眠」を大事にしてあげましょう。

おたよりを紙媒体で欲しい方は、事務所までお越しください。また、おたよりは園のホームページにも掲載しております。