令和６年度 春　号	# きけんだより	発　　行 京都市 幼保総合支援室 ℡（075）251−2397

【春号のテーマ】さぁ、新生活のスタートです！元気いっぱい過ごしましょう!!

ご入園・ご進級おめでとうございます

ドキドキ、ワクワクの季節がやってきました！お友達といろいろなことを経験して、楽しいことがいっぱいの春ですが、気づかないうちにからだは疲れています。今回は、新生活を元気に過ごすための３つのポイントについてのお話です。

Point1

毎日の健康管理と規則正しい生活で、楽しい一年をスタートさせましょう！

毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。
新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。

早起き

早起きして日中体を動かせば早く寝られます。また、朝日を浴びると体内時計が整い、夜自然と眠くなります。

朝ごはん

朝ごはんをよく噛んで食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、脳が目覚め活発に動きます。

うんち

朝ごはんを食べると腸が刺激され、うんちがしたくなります。出なくてもトイレに座る時間を持たせましょう。

Point2

基本的な感染症対策にくわえ、予防接種を受けて病気に強い体を作りましょう！

令和６年3月に京都市内で麻しん（はしか）の発生がありました。

麻しんは感染力が強く、空気感染するので、手洗いやマスクのみでは完全に予防はできません。予防接種が最も有効な予防法といえます。

麻しんの定期予防接種時期は、1歳の間に1回と、小学校入学前の1年間に1回の計2回です。

詳しくはこちらから ☞

ここがポイント　予防接種

子どもは病気に対する抵抗力が未熟です。しかし集団生活では、さまざまな病気にかかるリスクが増加します。そんな時に強い味方になってくれるのが「予防接種」です。

接種前

- 体調はいつも通りですか？（体温・排便・機嫌などをチェック）
- 体温の上昇を防ぐため運動やおやつを避けましょう

接種後

- 体調の変化はありませんか？
- 接種した部分を強くこすったりかいたりしていませんか？
- 激しい運動は避けましょう

接種後に体調を崩すこともあります。接種前後は体調のチェックをしてあげましょう

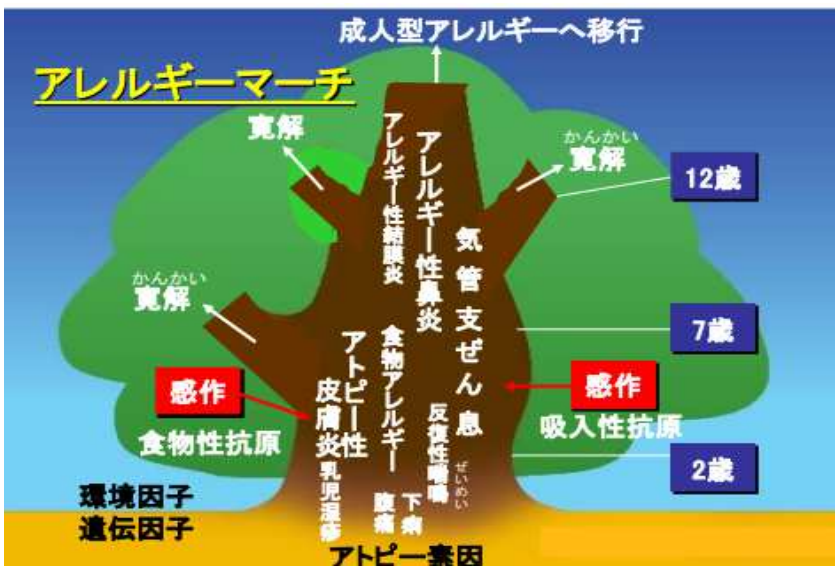
Point3

花粉が多い季節。花粉等によるアレルギー症状にも注意しましょう！

近年、花粉やハウスダストにより、目や皮膚のかゆみ、くしゃみ等の症状がある子どもが増えています。

右の図はアレルギーマーチと言い、アレルギーになりやすい素質のある子どもが、年齢を経るごとに様々な症状を引き起こすことを表しています。

春はまだまだ乾燥する季節です。皮膚の保湿をしっかりと行い、皮膚のバリア機能を保持することや、こまめな掃除と花粉を家に持ち込まない工夫でアレルゲンを取り除きましょう。



【参考文献】　厚生労働省「麻しんについて」「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン（2019 年改訂版）」・日本学校保健研修社「健」