

ほけんだより 2月号



2025 年2月5日

野上あゆみ保育園 妻藤

少し春を感じる日もありますが、まだまだ寒い日が続きます。
保育園の子ども達は元気に走り回っています



睡眠は足りてますか？

睡眠について筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構 機構長・
教授 柳沢正史先生の話をお聞きしました。

睡眠は子どもの脳を育てるのに必要な事です。
寝る前にスマホのゲームをするのではなく、眠くなるコンテン
ツの物を見る方が良く、睡眠時間が短い子どもは脳機能の働
きも悪いので問題の多い子どもに育つ例が多い事をいわれてい
ます
胎児のときから睡眠問題が起こるので母親は睡眠時間を確保す
ることは大事です。
日本の親は（特に母親）睡眠時間が少なく、自分の睡眠時間を
削って子育てをしていると言われていました。
忙しい子育ての中、少しの時間でも眠る、横になる事を意識で
できると良いですね。

手洗いチェッカーは試してみましたか？

手の指先（爪まわり）

指の間

手首

等の汚れが落ちていないことを確認できたのではないでしょう
か？手荒れがひどい場合も全体的に汚れが落ちにくいようです。
十分に洗い流すには 18 秒以上必要なようです。



保育園ではインフルエンザや、アデノウイルスの流行する感染
症の人はチラホラでていますが、10 人以上の大流行はしてい
ません。
これからも、感染症が広がることないように子どもたちと一緒
に感染予防をしていきたいと思います。
家庭でも帰宅後の手洗いや、うがいなどの感染予防と一緒に実
践してくださいね。