



# ほけんだより

No.5 R5.3.24

つくし保育園

文責 上村

## 精神の安定 = 生活リズム

生活リズムが整っていると、攻撃性や衝動性が落ち着くという話を聞いたことはありますか？

### Q. なぜ、生活リズムを整えるの？

- A. ①なるべく「快」の状態を過ごし、気難しい状態を減らす為。  
 ②集中力、意欲を保ち、良い刺激を吸収しやすくする為。  
 ③何かトラブルがあったり、思い通りにいかなかった時に早く立ち直れるようにする為。  
 ④昼間の活動に意欲的に参加できるように。学校に行く時期にも関わってきます。

### Q. 何をすればいいの？

- A. ①早起き、朝ごはん、朝うんちの習慣作り。  
 ②食事の時刻は一定に。  
 ③夕食後は興奮させないように。子どもは眠くなってくるとはしゃぎたくなるので、入眠までさらに時間がかかってしまいます。  
 ④休日もなるべく平日と同じ時間で過ごしましょう。

寝る時間が遅い場合は、朝早く起きるところからスタートしてみましよう。一気に早めるのは難しいので、20分くらいずつ早めていくといいです。

精神の安定は、感情の動きをコントロールする脳の働きによって得られます。その働きをよくするには、生活リズムを整えることが必須となります。日中は体を動かして楽しくあそぶことができるように、食事や睡眠時間を中心に、リズム作りをしていきましょう。

## インフルエンザの療養期間について

県内でもインフルエンザの報告が聞かれるようになりました。インフルエンザにかかる人と新型コロナウイルス感染症にかかる人と、両方同時にかかる人と、家庭内でもそれぞれ罹り方が違うというニュースもありました。熱はなくても鼻水がでてきただけで検査をしたら陽性の反応が出た方もいます。風邪と症状の区別がつかない分、早めの対応が大事となってきますので、園内の広がりを防ぐためにも大事をとって休養できるようご協力お願い致します。

	発症日	発症後								
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
発症1日目に解熱した場合	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目		登園可			
発症2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	登園可			
発症3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	登園可		
発症4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	登園可	
発症5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	登園可

(学校保健安全法)