

ほ け ん だ よ り

令和８年１１月２７日
出雲市立大社幼稚園
保健室　山崎　夕子

11 月になると気温がぐっと下がり、冬の訪れを感じるようになりました。気温が下がると空気が乾燥して湿度も下がり、風邪をひきやすくなります。「手洗い、うがい」といった感染予防だけでなく、食事や睡眠といった生活習慣を整えることも心掛けて、体調を整えていきましょう。

2学期チャレンジ週間（12月1日（火）～12月7日（月））を行います！！

チャレンジ週間は、普段の生活を見直し、子どもたちの健康つくりのために、家族みんなで協力しながら生活リズムを確立していこう、という取り組みです。２学期も大社町内の幼稚園、小学校、中学校で一斉に取り組みます。

大社幼稚園の全体の傾向として、寝る時間が 21 時以降になることが多いようです。幼児期の睡眠時間は 10 時間必要とされています。十分な睡眠は、子どもの成長に欠かせません。次のことに気をつけながらチャレンジ週間を過ごしてみてください。



「睡眠」の効果とぐっすり眠るコツ

＜「睡眠」の効果＞

＊脳や体の疲れをとる
＊成長ホルモンが十分に出る
＊免疫力が上がる
＊昼間に得た情報を整理する
＊大切な記憶を長期化する
＊心の状態が安定する　など

睡眠時間をしっかりとることで、朝もすっきりと起きることができ、朝から元気に過ごすことができます。また、睡眠時間が８時間以上の小学生は、学力が高い、というデータもあります。

＜ぐっすり眠るために＞

※実は朝からの過ごし方が大切です！
＊毎朝ほぼ同じ時間に起きる（休日も！）
＊日中に日光を浴びる（散歩や外遊びなど）
＊寝る1時間前にはテレビやゲーム、スマートフォンなどの電子機器の使用を止める
＊寝る前に本の読み聞かせをする、など毎日同じ行動をする（入眠を促す効果がある）
＊寝る時は照明を消して暗い環境で寝る



２学期は「早寝」「早起き」「朝ご飯」「あいさつ」「メディア」に加えて、「朝の排便」にも取り組みます。登園前に排便をする習慣を身につけていきましょう。

朝早く起きて、ご飯をしっかり食べると、消化の為に胃腸が動き出します。そして、排便が促されます。そうすると、朝、食べたものがエネルギー源となって、朝から元気に、集中して過ごすことができます。「朝は出ない・・・」という声を聞きますが、まずは朝食後にトイレに座る習慣をつけていきましょう。

～お知らせとお願い～

チャレンジカードは１２月８日（火）に家族の感想を記入して提出してください。

チャレンジカードには「メディアのルール」「ノーメディアデー」の記入欄があります。取り組み前に必ず家族で話し合って記入してください。

インフルエンザに気をつけよう！！

出雲市内ではインフルエンザ流行注意報が発表されています。ご家庭でも感染予防の徹底をお願いします。インフルエンザと診断されたら、出席停止となりますので、必ず医療機関で「いつまで出席停止の期間になるか」を確認し、幼稚園にも連絡をしてください。幼稚園の出席停止期間は「発症後５日を経過し、かつ解熱後３日経過するまで」と決まっています。

＜次のことを意識して過ごしましょう（子どもたちにも話をしています）＞



「早寝」「早起き」「朝ごはん」で体の調子を整えよう（チャレンジ週間の機会に体のリズムを整えていきましょう）



体をしっかりと動かして体を丈夫にしよう



「手洗い」「うがい」「部屋の換気」でウィルスや細菌から体を守ろう