



# ほけんだより

1月号

令和4年度  
認定こども園さめ保育園  
養護教諭 田中 かず子

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。

年末年始のお休みは楽しく過ごせましたか？体調管理で一番大事なことは夜の睡眠をたっぷりとることです。体には眠っている間に調子の悪い所を整えてくれる働きがあるんですよ。まずは十分な睡眠をとることを心がけてみましょう。

## 歯科健診が あります



- ◆日 時：1月19日(木)12:30～
- ◆園歯科医：こんどうファミリー歯科  
近藤一也先生

歯科健診で次の項目などを調べます。

- 歯並び・かみ合わせ・あごの関節に異常はないか
- 虫歯はないか
- 歯垢が付いてないか
- 歯肉が腫れていないか

当日はお休みしないようにしましょう

## 十分な睡眠をとみましょう

「人生の1/3は睡眠」と言われるように、人間は毎日8時間ほどを睡眠にあてています。睡眠は1日中使っていた脳と体の疲れを取り除き、病気や怪我をしたときは治す力を高め回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜10時～の2時の間は、子どもたちが大きく育つための成長ホルモンがたくさん分泌されます。



♥成長ホルモン  
♥22時～2時

## 年末年始の急病は…

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院診療時間と休診日は確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことも大切です。

【その他参考関係機関】

- ◆八戸市新型コロナウイルス感染症コールセンター  
電話番号：0178-80-7878  
受付時間：24時間受付（土日・祝日含む）  
相談内容：検査に関すること、体調・医療に関する事など

- ◆青森県こども医療でんわ相談  
電話番号：局番なしの #8000  
受付時間：平日 18:00～翌朝 8:00  
土曜日 13:00～翌朝 8:00  
日祝日 8:00～翌朝 8:00  
年末年始 日祝とおなじ対応

相談内容：発熱、頭をぶつけた、嘔吐、痙攣等判断に迷った場合など。

## 換気の スズメ

部屋の中を温め過ぎると、空気が乾燥し、乾燥した喉にウイルスや菌が付きやすくなります。設定温度は18～20℃を目安に、なるべく足元を中心に温め、上半身は温め過ぎないようにしましょう。また、1時間に1回は窓をガラッと開けて空気の入替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ一杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。