



## 保健目標

### 姿勢を正しくしましょう

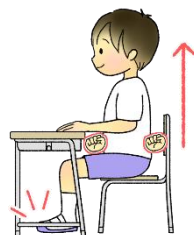
## よい姿勢を目指そう!

姿勢が悪いと、首・肩のこり、頭痛、腰痛や足のしびれ、便秘など体調不良になる場合があります。また乳幼児期は背骨や、背骨を支える筋肉が発達する大切な時期。強い骨と筋肉を作るためにも良い姿勢で過ごせるといいですね。

気づいた時に姿勢を正すようにと優しく子どもに声をかけることをお勧めします。

### 正しい姿勢

- ・背筋を伸ばす
- ・机と体の間はグー1つ分
- ・深く腰かける
- ・膝は直角
- ・足の裏を床につける



幼児組の食事の風景です。しっかり背筋を伸ばし、正しい姿勢で椅子で腰かけています。

# ほけんだより

第435号 令和6年5月1日 光明第三こども園

入園や進級をしてから1か月が経ちました。多くの子ども達は新しい環境に慣れ、元気に遊ぶ姿が見られるようになってきました。しかし体や心に疲れが出てケガをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして元気いっぱい過ごせるようにしましょう。



## 「麻しん(はしか)」にご注意!!

2024年に東京都でも麻しん(はしか)の感染事例が報告されています。

### 感染経路

麻しんウイルスは感染力が非常に強く空気感染等により、簡単に人から人に感染します。麻疹の免疫が不十分な人が感染すると、高い確率で発症します。

### 症状

高熱、全身の発しん、咳、鼻水、目の充血、コプリック班(口の粘膜に白い斑点)肺炎や中耳炎になることもあり、**先進国であっても1,000人に1人が死亡する**といわれています。



### 症状がある場合

医療機関に電話で麻しんの疑いがあることを伝え以降は医療機関の指示に従ってください。医療機関への移動の際は公共交通機関の利用を可能な限り避けてください。



### 罹ったらすぐに園に連絡を!

麻しんは出席停止になる病気です。診断を受けたり、疑いのある場合は園に必ずお知らせください。

登園基準は解熱後3日を経過するまでとなっています。(こども園のしおり参照)登園するには医師記入の「意見書」の提出が必要です。



### 予防

ワクチン接種が有効です。定期接種対象者(1歳児、小学校入学前1年間の幼児)

- ※ 新型コロナウイルス感染症の流行に伴い接種を延期されていた方は、既定の接種時期でない時期に接種を行った場合についても定期接種として取り扱われ得ますのでお住いの市町村にご相談ください。
- ※ 八王子市は定期接種を受けられなかった2歳から19歳までの方に不足回数分の無料の特別接種を実施しています。



(参考 厚労省ホームページより)

## 「行きたくない」登園渋りにどうする?

新学期が始まり1か月。連休を境に緊張の糸が切れ突然「行きたくない」と泣いて登園を拒否するお子さんもいるかもしれません。そんな時はできるだけお子さんの気持ちに寄り添ってあげてください。

### 共感しながら話を聞く

・苦手な活動や友達など、原因があるのかもしれませんが。落ち着いて話を聞き、否定しないようにしましょう。

### どうしたいかを聞く

「お昼まで頑張れる?」「おばあちゃんの家に行く?」など選択肢を自分で選んでもらうことも大切です。

