



病後児保育室

「あすなろ」だより



2025年11月〈NO.244〉
 山鹿市病後児保育室
 電話番号 43-1281
 保育時間 月～土曜日
 午前8時から午後6時まで
 (祝日・年末年始を除く)



朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。1日の寒暖差が激しいと、かぜをひきやすくなります。本格的な冬に向けて、元気に過ごせるように、丈夫な身体を作るための基本的な生活習慣に心がけましょう。

10月の「あすなろ」利用状況

上気道炎	：7人
肺炎・気管支炎	：3人
流行性耳下腺炎（疑い）	：1人
合計	：11人

感染症情報

呼吸器感染症に注意しましょう！
 マイコプラズマ肺炎、インフルエンザ等の感染症が増えています。「マスク着用を含む咳エチケット」「定期的な換気」などの基本的な感染対策を心がけ、感染を予防しましょう。
 (熊本県感染症情報より)

ある日のできごと

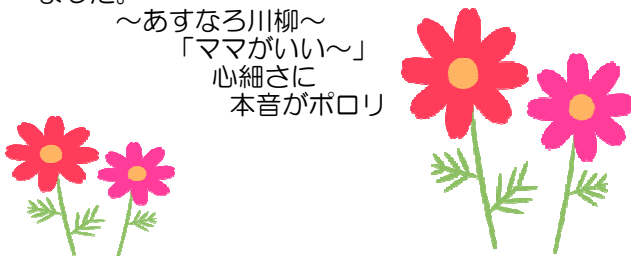
「あのね、Kちゃん保育園が一番好き」
 …たくさんのお友だち、優しい先生がいるんだね。
 「あっ！やっぱりうちが一番好き」
 …安心できる場所があるんだね。
 「あっ！でも、ママが一番好きかも…」
 …ママが一番好き、素敵だね。
 「好きが一杯だけど、パパも一番好き」
 …DVD見せてくれるんですって(笑)
 「でもやっぱりRくん(弟くん)が一番好きかも」
 …姉弟愛ですね～。

Kちゃんの口からは、たくさんの好きの言葉が溢れてきます。
 Kちゃん自身もたくさんの人から大好きをもらっているのでしょうね。
 心がぽかぽかと温かい気持ちになります。

そんなKちゃん
 「あのね…
 お休みの日はママとずーっと一緒にいて、おままごとをして遊びたい。だってママがいい～」
 だそうです。

いつも頑張ってる5歳児さん。着替えだって自分一人です。ご飯だってこぼさず食べられます。でも病気の時は少し気弱になるんです。
 ママを独り占めしたい時だってあるんですよ。
 Kちゃんの心と体が少しでも元気になれるように、Kちゃんの気持ちをしっかり受け止め、優しく寄り添える『あすなろ』でありたいと思いました。

～あすなろ川柳～
 「ママがいい～」
 心細さに
 本音がポロリ



なぜ生活リズムは必要なのでしょう

①人間はなぜ夜になると眠り、昼間起きて活動するの？

・人間はもともと生物体(動物)で、日の出とともに目が覚め日暮れとともに休むのが自然のリズムです。また、大事なホルモンの分泌が、生活リズムと大に関係があります。生活リズムが整うと情緒が安定し、脳がよく働くようになります。

②目が覚めるのはなぜでしょう？

・脳(視床下部)が私たちを起こしてくれます。視床下部は、脳の真ん中の深いところにあり自律神経とホルモンの両方をコントロールしています。脳(視床下部)と様々な体験によって生活リズムができていきます。

③生活リズムはどうやって作るの？

・『朝作るのがよい』、と言われていいますので、まずは3歳頃までに親が作ってあげましょう。

- (例) ①カーテンを開ける(光の刺激)
 ②風を入れる(皮膚刺激)
 ③「おはよう」と声をかける(音の刺激)



経鼻弱毒生インフルエンザワクチンについて

経鼻弱毒生インフルエンザワクチンは、注射が苦手な子どもにとって痛みがなく接種できる新しいワクチンで、効果は従来の注射型ワクチンとほとんど変わりません。

接種方法：左右の鼻にスプレーします

対象年齢：2歳から18歳まで

接種回数：1回

※費用助成・実施医療機関は、山鹿市ホームページをご覧ください。

