

ほけんだより



令和5年 12月
青梅みどり第一保育園

保育園では11月中旬からインフルエンザA型でお休みするお子さんが増えました。現在は少しずつ感染者数も減っていますが、寒くなり鼻水や咳など風邪症状が治らないまま登園するお子さんが多くいます。症状が長引いている時は、ご自宅でゆっくり過ごしましょう。

足を使って脳を活性化させましょう！

子どもはお外で遊ぶことが大好きです。絵本を読んだり、お絵描きをしたり…お部屋で遊ぶことも好きですがカラダを思いっきり使って自由に遊ぶことはストレスを発散し心も開放できるからなのでしょうね。カラダを動かすことは脳の活性化と深い関わりがあるそうです。



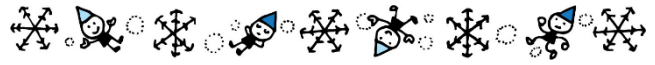
人間は二足歩行をするようになり、それまで体重を支えていた手は足と違う発達をしてきました。同時に脳も発達し手が複雑な物を作り始め、足も大きく強くなってきたそうです。

こうした進化の過程で脳は重くなり、高度な思考を可能にしました。まさに足は脳を鍛えてきたというわけです。

(healthクリニックから)

全身の筋肉は脳への刺激器官である！との報告がありました。特に足は太い筋肉があり、筋肉の中の感覚器から信号が出て脳を活性化させているそうです。更に足のつま先には感覚器が集中しているようで、脳の中心部にある海馬(短期記憶中枢)や海馬の隣にある扁桃核(活動的で楽しい気分にする)、脳の後ろ半分も活性化させることで記憶力、発想力、想像力など脳の能力がアップするそうです。

(月刊企業実務から)



人間には約650種類の筋肉があり、その3分の2は腰から下についています。

ヨーロッパでは、何かものを記憶するときは「歩きながら覚えるとよい」という習慣があるそうです。ソクラテスやプラトンは歩きながら考えていたそうですよ。

足の小指裏を棒でこする(バビンスキー反応)診断方法で、脳の病気(脳出血、脳梗塞、脳腫瘍など)が予測できるそうです。

発熱後の登園について

熱が出ると体力が奪われて、体は一時的に弱った状態に。熱が下がってもすぐに登園せず、1日は家庭で様子を見ながら、安静に過ごさせてあげたいですね。

また、薬を飲んでいるときは、忘れずにお知らせください。薬の種類によっては、眠気を催すものもあるので、園でも注意してまいります。よろしくお願いいたします。



感染症に罹ったら…

子どもが罹りやすい感染症については『ほけんだより 4月号』に病名と**もう一度受診するめやす**や**登園するめやす**をお知らせしてありますので、ご覧ください。

感染症に罹った後、初めて登園するときは『登園届』をお持ちください。

インフルエンザに罹ったとき

- ①発症した日を0日とし5日間が経過している
- ②解熱した日を0日とし3日間が経過している
- ①と②の両方を満たしていること

新型コロナウイルス感染症に罹ったとき

- ①発症した日を0日とし5日間が経過している
- ②症状が軽快した日を0日とし1日を経過している
- ①と②の両方を満たしていること

