



令和7年1月8日
学校法人須磨浦学園
須磨浦幼稚園

あけましておめでとうございます。2025年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。「復活と再生」というと大げさなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが「睡眠」です。



睡眠中、体の中では成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり学んだりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。

成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切です。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。

よい睡眠、とれていますか？

次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみよう！

量



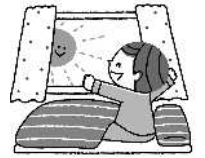
翌日眠気を感じる場合は、睡眠時間が足りていません。個人差はありますが、3～5歳児では10～13時間の確保が推奨されています。
(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」より)

質



寝る直前までスマホやタブレットを見るのは睡眠の質を下げの原因になります。量（睡眠時間）が不足することにもなります。寝る時には部屋の電気も消しましょう。

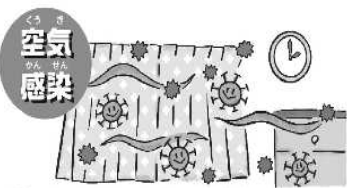
リズム



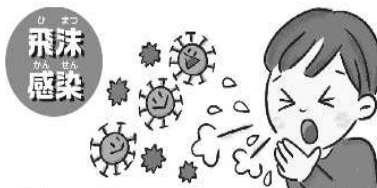
睡眠と覚醒のリズムは体内時計によって調節されています。このリズムが乱れないよう朝起きたら日の光を浴びる、朝食をきちんと食べるなどして、体内時計を整えることが大切です。

ウイルスはどこから来るの？

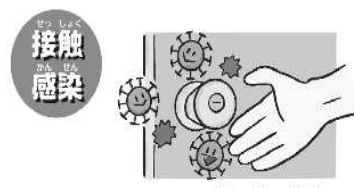
風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



空気感染
窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



飛沫感染
感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。



接触感染
ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症と診断された際は、必ず幼稚園へ連絡をしてください。そして、医師の許可が出るまでお休みしてください。欠席扱いにはなりません。

登園される際は、

＊インフルエンザによる欠席期間の報告書

＊新型コロナウイルス感染症による欠席期間の報告書

をご提出ください。医療機関で書いてもらう必要はありません。

報告書はホームページからダウンロードできます。出席停止日数は報告書を参考にしてください。

上記以外の感染症で出席停止の際は、医師意見書又は登園届が必要となります。