



11月はA型インフルエンザが流行し、多くのお子さんが保育園や学校をお休みしなくてはならない状況がみられました。登園登校の基準となる解熱後48時間たっても、発症後5日も経っているのに体調がすっきりしないお子さんもいるようです。

登園登校禁止ではないから行ってはみたものの、夕方にはまた微熱！なんてこともあります。それは、元気そうに見えるけど体が完全に回復していない状態で活動するため「まだつらいよ～」の状態(このお熱、**疲労熱**とも言われています)。無理せず、ゆっくり休ませることが一番の治療です。

保育園に行き初めの年少さんは登園したら”熱”(38℃前後)。お迎えに行って帰ってくると平熱だった～～なんてことはザラ。そして年長さんは元気に遊びまわり、夜になって「あんなに元気だったのに～何で熱だすの～」状態に。そして翌朝は37℃ こんな時は一旦仕切り直し

2～3日は(無理なら1～2日だけでも)ゆっくり休ませましょう。



今年もあと1ヶ月、

元気に新しい年が迎えられる様に、しっかり食べて、しっかり休んで体力をつけましょう

理想的な睡眠時間は・・・

0- 3ヶ月	14-17時間
4-11ヶ月	12-15時間
1- 2歳	11-14時間
3- 5歳	10-13時間
6-13歳	9-11時間
14-17歳	8-10時間
18歳以上	7- 9時間
65歳以上	7- 8時間

3歳までのお昼寝時間は・・・

1歳	2時間半
2歳	1時間半
3歳	1時間

みんな～

”一生懸命、寝ましようね！！”

大人の方も7時間の睡眠時間を目指しましょう

