



2020.12.1発行
城東桐和会
瑞江わんぱく保育園

年の瀬を迎え、何かとあわただしい12月。生活リズムが崩れがちで、感染症も流行る時期です。こどもたちにとっては、クリスマスに冬休みと、お楽しみがいっぱいの月ですが、体調管理には十分気を付けましょう。手洗い・うがいも大事ですが、こまめな水分補給も喉の菌を流してくれます。30分おきの水分補給も忘れずにしましょう！！



12月21日は、冬至です。

北半球では、夜が一番長く、昼が一番短い日。この日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかないという習慣があります。実際、かぼちゃに豊富に含まれるビタミンAには、皮膚や粘膜、視力、骨や歯にも効果があります。また、ゆずには新陳代謝を活発にして血管を拡張、血行促進の作用、さらに鎮痛・殺菌作用のある成分が含まれます。体が温まり、風邪予防にもなるといわれています。冬至には、かぼちゃと柚の2大強力パワーをもらって、冬を元気に乗り切りましょう！



手洗い

最強の子防法！ 石けん+20秒

洗ったあとは かわかして保湿！

手洗いはウイルスがうつらないための最強の子防法！

手洗いをするとき

- ご飯を食べるまえとあと
- トイレに行ったあと
- 休み時間に遊んだあと
- 図書館の本を触ったあと
- マスクをさわったあと

洗ったあと しっかりかわかすとウイルスはうつりにくくなるよ

手洗いをすると手がガサガサになるので夜塗る時にクリームをぬろう

手の洗い方

正しい20秒の目安...ささらばし・ハッピーバースデーのうた

- 1 こまめなうがい
- 2 せみぎぬで手洗
- 3 つまみこぎを繰り返す
- 4 手のひらで指を洗
- 5 おかき
- 6 すすぐ



冬に流行する感染症



①インフルエンザ

高熱が3~4日続き、激しい咳・喉の痛み・関節痛・頭痛など明らかに風邪より重い症状で感染力が強いです。登園停止疾患になるので、今からしっかり予防しましょう。いつもの風邪と違うなと思ったら早めの受診を。

②胃腸炎(ノロウイルス・ロタウイルス)

突然の嘔吐から始まり、腹痛・下痢が長引きます。冬場の嘔吐はまずノロかロタを疑います。白色の軟便や下痢が続く時はロタウイルスの可能性が高いです。家族にも感染しやすいので吐物やオムツの処理方法に気をつけましょう。嘔吐・下痢は登園届が必要になります。家でも、嘔吐処理セットを準備しておきましょう。

③RSウイルス

秋から冬に多い、ひどい咳の風邪です。38度近くの熱が出て、ゼイゼイとした痰がらみの呼吸が続きます。特に1歳以下は呼吸症状が悪化しやすく入院する子が多い病気です。咳が長引くようであれば早めの受診を。

ヤケドに注意！！

冬は、ヤケドが増える時期。万が一、ヤケドをしてしまったら、服は脱がさず、すぐに冷たいシャワーで服の上から15分以上冷やしましょう。その後、すぐに病院にかかりましょう。

特に、淹れたてのコーヒーや作り立てのラーメン・うどんを汁ごと頭から被る事例が多くあります。乳児は、好奇心旺盛です。背伸びして手の届くところには絶対に物を置くことのないようにしましょう。

炊飯ジャーの湯気やポット、加湿器もヤケドの症例が多いです。気を付けましょう。



感染症のお知らせ

・11月の感染症はありませんでした。



身体測定

・12月28日(月)

0歳児健診 全園児定期健診

・12月18日(金)14:30~

