



令和6年1月1日 あいあい浜寺中央こども園

あけましておめでとうございます。年末年始はいかがお過ごしでしょうか。楽しい行事がたくさんあり、つい不規則な生活をしたり、食べ過ぎたりしていませんか。疲れや環境の変化から、体調を崩しやすくなります。体調管理に気をつけましょう。今年一年、健康で過ごせますように。

風邪・インフルエンザに気をつけましょう

冬に流行するかぜは、発熱・鼻水・喉などが主症状の“鼻と喉のかぜ”と、嘔吐や下痢が主症状の“お腹に来るかぜ”（感染性胃腸炎）、そしてインフルエンザです。インフルエンザは、咳やくしゃみによって感染します。冬場の流行中は、小さな子どもを連れて、人の多い場所に行くのは極力避けるようにしましょう。

かぜ・インフルエンザ予防

- *外から帰った時、食事前、トイレの後はこまめに手洗いをしましょう。指先や爪、手首もしっかりと洗いましょう。
- *口の中には、ほこりやばい菌がついています。うがいをしましょう。うがいが出ない時は水分摂取で、のどに潤いを与えましょう
- *1～2時間に1回5分間、窓を開けて空気を入れ替えて、換気しましょう。
- *湿度が50%より低いとウイルスが活発になります。お部屋の中にぬれたタオルを干したり、加湿器をつけて乾燥に気をつけましょう。



おもち に注意!

子どもたちが大好きなおもち。次のことに注意して食べさせましょう。

いつから食べられる?

★奥歯まではえそぞい、しっかり噛めるようになってから

安全な食べ方は?

★小さくカットして汁ものに入れるなど水分と一緒に

★ゆっくり、よく噛む

★口に入れたまま動き回らない

食べるときは必ず大人も一緒に。

おもちをおいしく食べましょう。

鼻水のおはなし

気温が低くなってから、鼻水が出ている子が多いです。鼻水は体を守るために必要なもので、鼻や喉に付いたウイルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。ですが黄色から緑色の鼻水は、細菌に感染している可能性があります。ドロツとしているため、鼻の奥で溜まってしまう事があります。早めに受診しましょう。

12月感染症発生状況

※インフルエンザA型…1名

※溶連菌感染症・・・3名

インフルエンザが地域でも流行してきています。インフルエンザは普通の風邪とは違い、感染力が強く、短期間の間に広範囲に流行します。家庭内での感染も報告があります。集団生活を送るうえで、感染拡大防止のために、同居家族の体調不良やインフルエンザに罹患している人が居ればこども園に必ず申し出てください。

今月の保健行事

- 身体測定 (0～2歳児)・・・10日(水)
- (3～4歳児)・・・11日(木)