



こども園ほけんだより

1月号
R3. 1. 6

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みは楽しく過ごせたでしょうか？

毎日の冷え込みで体調を崩しやすい時期です。気持ちも新たに、健康管理に気をつけて、楽しい園生活が過ごせるよう、精一杯サポートしていけるよう努めていきたいと思っております。今年もよろしくお願い致します。

油断できない かせ

かせは年齢が低いほど、中耳炎や気管支炎、肺炎などを起こしやすくなります。気管の弱いお子さんの場合は、のどがゼーゼーしたり、長引いたりする傾向があります。早めに診察を受けましょう。

冬のかぜによくある特徴

- せき・鼻水・のどの炎症・発熱 → 呼吸器系にくるかせ
- 下痢・おう吐 → 消化器系にくるかせ
- 両方の症状 → インフルエンザの疑い

かせの予防をしっかりと

かせのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう！

かせ予防6か条

- 1 うがい、手洗い
- 2 汗をかいたらすぐ着替え
- 3 バランスのよい食事
- 4 部屋の換気と加湿
- 5 規則正しい生活リズム
- 6 人込みを避ける

暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこ厚着では活発に動けません。上手に衣服を着るコツを押さえれば、薄着でも平気！ 寒さに負けず元気にあそべますね。

薄着であったかのコツ

- 肌着を着る** (綿100%がお勧め)
- 重ね着する** (薄手の長そでシャツなど)
- 襟やそで口が締まった服を選ぶ
- スポンの中にシャツを入れて体温を逃がさない
- 外に出るときはベストやジャンパーなどで調節する

～お知らせ&ご協力願い～

- 年末年始を海外や県外で過ごす予定のある場合は、感染対策をしっかり行い、予防に努めながら楽しい旅行にしてください。ご旅行の際は園にも連絡をお願いします。
- 夜間の急な子どもの病気にどう対処したらよいのか、医師の診察を受けた方がいいのかなど、判断に迷ったときなど、お子さんの急な病気に困ったらまず#8000を利用してみてはいかがでしょうか。

小児救急電話相談連絡先: #8000
(携帯電話からも利用可能)

一般ダイヤル回線: 098-888-5230
実施時間: 19:00~23:00(無休)

今年も1年間、子どもたちが元気に快適な園生活が過ごせるよう、園とご家庭の保護者の皆様との連携がスムーズに行えるよう、ご協力よろしくお願い致します。