

新しい年が始まり、はやくも1ヶ月が過ぎようとしています。三学期スタート時は、冬休み中の楽しかった思い出が子どもたちの話題の中心でしたが、今では、年長さんは卒園を意識しだし、年中さん年少さんは「次は〇〇組になりたい」と進級についての会話が、ちらほら聞こえてくるようになりました。

寒い時期ですので、いつも以上に体調に気をつけて、三学期も元気に過ごし楽しい思い出を沢山つくれるようご協力よろしくお願い致します。

今年も子どもたちの成長を楽しみに見守っていきたいと思います！

かぜをひかない丈夫な体づくりのワンポイントアドバイス

☆この3つが、寒い冬を元気に過ごすポイントだよ☆

バランスの良い食事

食事
3種類そろっていますか？

主食	ごはん、パン
タンパク質	卵、大豆、魚、チーズ、ヨーグルト、ウィンナー
野菜	みそ汁、野菜いため、野菜サラダ

十分な睡眠

睡眠

早寝・早起きで、十分な睡眠を取りましょう。
 休日のお昼寝なども大切ですね。
 疲労回復には、睡眠が一番！
 睡眠不足は、イライラや体温調節の乱れの原因になります。

清潔な体

清潔

お風呂に入って一日の疲れと汗を落とし、サッパリしましょう。
 毎日の入浴と、きれいな下着！
 皮膚の汚れやあかは、皮膚呼吸の妨げになったり体温の低下を招いたりして、かぜの原因になります。

インフルエンザ & ノロウイルス食中毒警報

インフルエンザが、1月19日から急に流行しだし、20日からは、欠席状況のメール配信をはじめました。また、名古屋市から「ノロウイルス食中毒警報」が発令されています。

(発令期間1月16日～1月23日まで、その後、自動的に注意報に切り替わります) お子様の体調に十分気をつけて体調が悪い時は早めの対応をお願い致します



冬場に多い「おう吐・下痢」

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

おう吐・下痢のケア

×牛乳

子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える

ジュース×

おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る

**インフルエンザと
かぜの違い**

インフルエンザ	原因	かぜ
インフルエンザウイルス	原因	細菌、ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状	病気の始まり	鼻水、くしゃみ
39～40℃	熱	37～38℃くらい
大流行することも	伝染	多くの人にうつらない
手足や腰に強く出る	関節痛	ほとんどない
肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症 など	合併症	安静を守ればひどくならない

予防のために

- なるべく人込みを避ける
- 部屋の湿度は50～60%くらいに。こまめな換気を心がける
- 十分な睡眠、休養をとる
- バランスのよい食事、十分な水分補給を

てをきれいにあらおう

- 1 そでをまくっててをぬらそう
- 2 せっけんをつけてぶくぶくぶく
- 3 てのこうをあらってごしごし
- 4 ゆびのあいだもごしごし
- 5 つめのあいだはこまごまこまごま
- 6 おやゆびにきってキュッキュッキュ
- 7 てくびをつかんでぐりぐり
- 8 しっかりみずでながします
- 9 きれいなタオルでふいたらびっぴか

※家族みんなで予防をしましょう！

**かぜにまけない！
うがいしよう**

- 1 コップのみずをくちにいれる
- 2 うえをむく
- 3 ガラガラして
- 4 ペーっとはく

「あー」といながらすると、じょうずにできるよ。

★ 今回のおたより参考資料 ★

- ・『健康おたより文例集』学研
- ・『おたより、おしらせCD-ROMブック』ひかりのくに
- ・『ピコロ1月号』学研

