



厳しい寒さの中でも、元気いっぱいな子どもたち。でも、低温・低湿の冬はかぜウイルスが大好きな季節です。ウイルスを寄せつけないじょうぶな体づくり、環境作りに気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

家庭でできるエンフルエンザ予防法

1 月末の寒気の影響で、全国的にインフルエンザが急増しています。園でも数名発症しました。家庭でできる予防法を実践し、ウイルスに負けない体をつくっていきましょう！



うがいと手洗い

外出後は必ずうがいと石けんを使った手洗いを習慣化しましょう。



室内の温度・湿度をチェック

室温 16℃～18℃、湿度 60%前後が目安です。特に乾燥には要注意！加湿器などを上手に使いましょう。



外出時にはマスクを

感染予防にもなりますが、マスクのもっとも大きい効果はウイルスをまきちらさないことです。

インフルエンザと診断されたら・・・

- ① 発症した日から数えて最低 6 日間、さらに解熱後 3 日間を経過するまでは自宅で休養してください。
- ② 症状が始まった日から 8 日間～10 日間はお友達に感染する可能性がありますので、手洗いをこまめに行い、周囲へ咳やくしゃみをかけないよう“咳エチケット”を行いましょ。

《咳エチケットとは・・・》 咳やくしゃみが出る場合には必ずマスクをし、咳やくしゃみの後には石けんを使用し、よく手を洗いましょ。

気をつけよう！おう吐・下痢

この時期に気を付けたいのが「ウイルス性胃腸炎」です。ノロウイルスやロタウイルスなどに感染すると、おう吐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、嘔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。

おう吐・下痢のケア



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



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

2月の行事予定

- 2月 1日（水）節分（豆まき）
- 2月 2日（木）避難訓練
- 2月 3日（金）お弁当の日・新園舎へ引越し
- 2月 4日（土）お弁当の日・新園舎へ引越し
- 2月 6日（月）以上児身体測定・絵本配本日
- 2月 7日（火）未満児身体測定
- 2月 8日（水）ゆり組パン作り（しまうま）
- 2月15日（水）ゆり組クッキー作り
- 2月17日（金）お誕生会
- 2月22日（水）お別れ会
- 2月24日（金）ゆり組パン作り（しまうま）
- // 布団洗濯日

遠視・弱視について

先月のほけんだよりでもお知らせいたしましたが、小児の弱視は早期発見・早期治療をすることで回復可能です。特に片方の目だけの場合、保護者の方が注意されていても気付かないことが多いようです。一度眼科を受診され、視力検査を受けて頂きますよう、お願いします。7才を過ぎると完治が困難になります。そのため、特にゆり組さんは小学校入学前に視力検査を受けて頂きますようお願いいたします。



歯磨きで虫歯予防



12月～2月の寒い時期は甘いものを食べることが多くなります。寒いからと言って歯磨きをさぼったり適当に磨いたりしていると、虫歯の原因になります。虫歯菌の好物を口の中に残さないためにも、しっかり歯を磨きましょ。

また、虫歯の治療がまだのお子さんは早めに治療をお願いします。特にゆり組さんは小学校入学前に治療しておきましょ。



肥満は生活習慣病の原因になりやすい

人間の体は、摂取エネルギーが運動エネルギーを上回ったときに脂肪がつくようになっています。この“脂肪が付きすぎている状態”が肥満で、決して体重が標準より重いということではありません。小児肥満は治りにくいと言われているため、できるだけ就学前に規則正しい食習慣を身につけて、生活習慣を改善することが大切です。

食生活の見直しを

- ・朝食をしっかりと食べる。
- ・糖分や油分が多いものを控える。
- ・よく噛んで食べる。
- ・早食い・ながら食いを避ける。
- ・スナックやジュースを摂りすぎない。



意識的に体を動かして

肥満気味の子どもは、体を動かすことを避ける傾向があります。本人の好きな遊びで、楽しく体を動かすようにしていきましょう。



子どもをほめて伸ばしていきましょう

子どもは、ほめられることで「自信」がつけます。特に大好きなお母さんが、子どもさんの良い所や頑張っていることを存分にほめて認めることで、子どもはどんどん伸びていくものです。子どもは、ほめられることで、親から信頼されていて、自分が大切な存在であると感じます。親子の信頼感や子どもの心の安定のためにも、ほめる事はとても大切なことです。

Point

- ①子どもの頑張っていること、乗り越えられたことなどはしっかり見てほめる。
- ②両親や先生などには、本人の目の前で、その子のがんばりやいい所を伝える。
- ③身近な人にほめて頂いたことは必ず本人に伝える。