

おひさま

ながかみ保健だより
2020年12月号 文責 山下

登降園時、ひんやりとした冷たさが増し、冬の訪れを感じ始めました。
今月から、ながかみの冬の風物詩「マラソン」が始まります。体力や免疫力を向上するとともに、新型コロナウイルスやインフルエンザに打ち勝つカラダを作っていきます。



厚着の子が多くなりました。

朝夕の冷え込みが増し、**厚着（長袖の肌着、裏起毛の洋服、ヒートテック素材の服、生地が厚いスポンなど）**のお子さんが増えました。

厚着のままでは生活を送っていると、

★汗をかきやすい分、すぐ身体が冷えてしまい、動作が鈍くなっている子、
★着替えの時に袖や首元が引っかかり、「脱げない」、「やってー」と着脱に一苦
労している子

を見かけるようになりました。

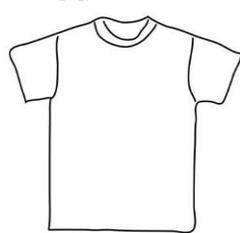
朝のマラソン前までにはジャンパーを脱ぎ、冷え込みが緩む日中は肌着と洋服の2枚で過ごしています。今一度、脱ぎ着しやすい肌着や、お子さんの身長や体格にあう洋服やズボンをご用意ください。

<望ましい肌着>

タンクトップ



半袖シャツ



こまめな手洗い・うがいで身体を守ろう！



連日、感染者の増加や「第3波」といった新型コロナウイルスに関連する報道が増えています。ご家庭においても、日々の体調管理と共に、生活リズム（早寝早起き、バランスのとれた朝食を食べるなど）を整えて過ごしましょう。

また、例年12月～1月頃、嘔吐や下痢を主な症状とする「おなかの風邪」がみられます。ノロウイルス、ロタウイルスをはじめとする感染症です。

そこで、お父さんやお母さんと一緒に、手の洗い方をチェックしてみましょう。

正しい手の洗い方 ※厚生労働省資料より



《お願い》



★保育園では、園児が嘔吐した際、園内での感染性胃腸炎の流行を防ぐように気を配っています。発熱がなくても、通常より食欲がない、腹痛を訴えたりするなど、初期の胃腸症状が見られた時には、お迎えをお願いすることがあります。ご理解・ご協力をお願いいたします。

★同居のご家族に嘔吐下痢症状がみられた場合は、事前にスタッフまでご連絡ください。