

子どもたちにとっては、クリスマスに冬休みとお楽しみがいっぱいの月ですが、年末年始は外出や来客なども多く、生活リズムが乱れがちです。また、感染症も流行る時期です。体調管理には十分気を配っていきましょう。



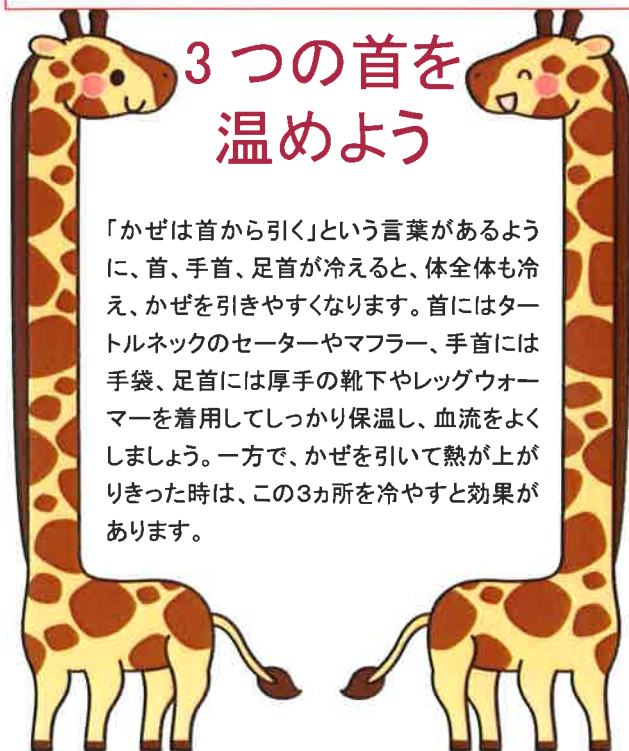
3分マラソンが始まりました。

「元気な体」を作るためのオススメ生活

しっかり運動	たっぷり栄養	ぐっすり睡眠
<p>運動することで体力だけでなく、病気に負けない力(抵抗力)も高めます。</p> <p><取り組み></p> <ul style="list-style-type: none"> ・体操をしっかりする。 ・外で元気に遊ぶ。 	<p>栄養を取ることで運動するためのエネルギーだけではなく、病気に負けない力(抵抗力)も高めます。</p> <p><取り組み></p> <ul style="list-style-type: none"> ・一日三回の食事をしっかり食べる。(朝ごはんは必ず食べる) ・色々な食べ物を食べる 	<p>睡眠を取ることでその日の疲れを取り、次の日のエネルギーを作ります。病気に負けない力も高めます。</p> <p><取り組み></p> <ul style="list-style-type: none"> ・寝る時間・起きる時間を決めて守る。 ・夜遅くまで起きない。

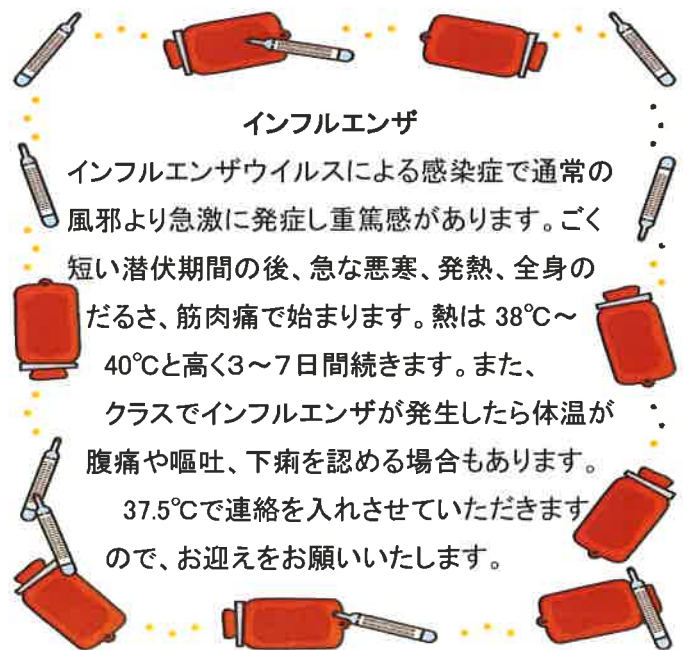
体調等、気になることがあるときは、担任・または職員に伝えてください。

先月から流行性角結膜炎が園で流行っています。感染力の強い病気です。目が赤い、まぶたが腫れている、目やにが出るなどの症状が見られた場合は、登園前に眼科の受診をお願い致します。その他、インフルエンザなどの感染症が流行る時期になります。体調がすぐれない時は、無理をせずにお家で休みましょう。



3つの首を温めよう

「かぜは首から引く」という言葉があるように、首、手首、足首が冷えると、体全体も冷え、かぜを引きやすくなります。首にはタートルネックのセーターやマフラー、手首には手袋、足首には厚手の靴下やレッグウォーマーを着用してしっかり保温し、血流をよくしましょう。一方で、かぜを引いて熱が上がってきた時は、この3カ所を冷やすと効果があります。



インフルエンザ

インフルエンザウイルスによる感染症で通常の風邪より急激に発症し重篤感があります。ごく短い潜伏期間の後、急な悪寒、発熱、全身のだるさ、筋肉痛で始まります。熱は 38℃～40℃と高く3～7日間続きます。また、クラスでインフルエンザが発生したら体温が腹痛や嘔吐、下痢を認める場合もあります。37.5℃で連絡を入れさせていただきますので、お迎えをお願いいたします。

今月のつくしんぼ利用状況	発熱 2 名	ケガ 2 名	嘔吐 3 名	下痢 2 名
11 月の感染症情報	流行性角結膜炎 4 名	感染性胃腸炎 1 名	突発性発疹 1 名	