



つくしんぼだより 1月号

令和1年12月25日
石原かがやきこども園
体調不良児保育
担当:鈴木・青木・真嶋

年末年始は、家族でお祝いする楽しい行事が盛りだくさん！ お休みの間は生活習慣が乱れがちとなりますが、睡眠・食事の時間を意識し、病気や事故のない楽しい冬休みをお過ごしください。

インフルエンザが流行しています

12月24日群馬県からインフルエンザ注意報が発令されました。今後さらなる流行の拡大が懸念されますので引き続き手洗い、咳エチケットなど感染予防をしていきましょう。

園でも今月中旬からインフルエンザが流行し始めました。インフルエンザに罹った場合は出席停止になります。かかりつけ医の許可がでたら、登園には治癒証明書が必要です。証明書は園またはホームページからダウンロードできます。体調がすぐれないときは無理をしないで家でゆっくり休みましょう。発熱や嘔吐で休んでいる園児もいます。いつもより体温が高い、ぐずる、いつもより食欲がないなど気になることがありましたら、登園時に担任または職員にお知らせください。情報を共有し、対応していきたいと思えます。宜しく願いいたします。



上手ながい・手洗いでかぜ予防

うがいは、水道水より緑茶や食塩水で行う方が効果的です。特に緑茶は、カテキン成分による殺菌作用が強く、かぜの予防効果が高いといわれています。上手ながいの仕方は、頭を後ろにそらし、口を大きく開けて「ガラガラ」と音を立てます。これを2～3回繰り返します。手洗いは、せっけんを泡立て、手の甲、指の間、爪、手首の順に洗い、水でよく流します。最後は、清潔なタオルでパンパンとたたくように水気を拭きましょう。また、爪が長いと、ばい菌が残る原因になります。普段から短く切っておくことが大切です。

体力づくり



11月下旬から体力作りのため、ひまわり組・すずらん組・ばら組の3クラスが朝の体操の後、3分間マラソンを行っています。

年末年始の急病は？

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日を確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。



冬休みの注意点

お休みの間は生活リズムが乱れやすくなるので、夜は決まった時間にお子さまと一緒に布団に入るようにしましょう。また、ポットやファンヒーターなどによるやけどが増えます。お子さまの手が触れない工夫をお願いいたします。

