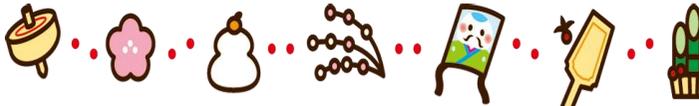




# 1月ほけんだよ



明けましておめでとうございます。  
新しい年を迎えました。今年はどんな1年になるのでしょうか。  
今年は〇〇をがんばろう！そんな目標を実現させるためにも、食事・運動・睡眠のバランスを大切に、規則正しい生活で元気に過ごしましょう。  
本年もよろしくお祈りいたします。



2021年1月4日  
晴見保育園

<お知らせ>  
0歳児健診  
1/7 (木)  
1/21 (木)  
いずれも9:30~  
の予定です



## 油断できないかぜ

かぜは年齢が低いほど、中耳炎や気管支炎、肺炎などを起こしやすくなります。気管の弱いお子さんの場合は、のどがゼーゼーしたり、長引いたりする傾向があります。早めに診察を受けましょう。

### 冬のかぜによくある特徴

- せき・鼻水・のどの炎症・発熱 → 呼吸器系にかぜ
- 下痢・おう吐 → 消化器系にかぜ
- 両方の症状 → インフルエンザの疑い

## 目やに

朝起きたら目の端についている目やに。どうやって取っていますか？  
「こうして、手でゴシゴシこすって…」  
手でこすると目に傷がついたり、細菌が入ってしまいます。  
濡れタオルや、先を湿らせた綿棒などで、目尻から目頭にかけてやさしく取りましょう。  
目やには、目の表面が新しい細胞に入れかわるためにつられる「すっきり目やに」と、炎症反応でつくられる「べたべた目やに」があります。「べたべた目やに」が続く時は要注意！ ウイルスや細菌に感染している場合もあるので、一度受診を。

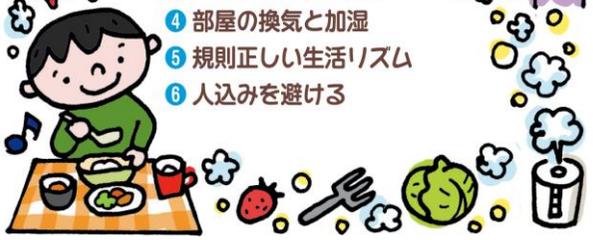


## かぜの予防をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう！

### かぜ予防6か条

- 1 うがい、手洗い
- 2 汗をかいたらすぐ着替え
- 3 バランスのよい食事
- 4 部屋の換気と加湿
- 5 規則正しい生活リズム
- 6 人込みを避ける



## 一緒に食べたい 教えてあげたい おせち料理

お正月に欠かせない、おせち料理。子どもたちにとって見慣れない料理も多いですが、せっかくの行事食なので、食べてもらいたいものです。料理に込められた願いを、楽しくお話してあげられるといいですね。

### こんな声かけて一緒にバクリ

- 黒豆 「まめ」には元気・健康の意味があります。真っ黒な色を嫌がるようなら「悪いものをやっつける色なんだよ」とすすめれば興味を持ってくれるかも。
- 栗きんとん 黄金色に輝く見た目は宝に例えられます。「キラキラした楽しい1年を願って食べようね」と伝えてみましょう。
- 伊達巻 「昔はこんな形の巻物で勉強していたんだよ。かしこくなれますようになってお祈りする意味があるよ」と声かけを。

## せっかくのウイルス対策が

- 発熱
- せき
- 呼吸困難感
- だるさ

こんな症状を招いているのは、もしかしたらお手入れが不十分な加湿器かもしれません。原因は、加湿器内で繁殖したカビや細菌。水蒸気に混じって部屋に広がり、吸い込むことで発症します。せっかくのウイルス対策が別の病気を引き起こしてしまっは大変です。加湿器は、説明書にそって正しくメンテナンスしましょう。

- タンクの水は毎日とりかえる
- 定期的にフィルターを掃除する

★お願い★  
発熱・咳など体調不良時は受診をしていただくようお願いいたします。  
マスクをされていない方は申し訳ございませんが、園内への立ち入りをご遠慮ください。  
送迎の方が体調不良の場合、園内に入らず玄関でお願いいたします。

## 知っておこう おう吐物の処理

冬場に流行するウイルス性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスなどによって感染します。家庭でも二次感染予防のために、おう吐物の処理にご留意ください。

- 1 窓を開けて使い捨ての手袋とマスクを着け、使い捨ての布などでおう吐物を周辺からふき取る。
- 2 次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を薄めた消毒液で、おう吐物のあった部分を再度ふく。汚れた物はすべてポリ袋に入れ、それらは、消毒液をかけてから密封して捨てる。
- 3 おう吐物の付いた服は、85℃以上の熱湯に1分間つけてから洗濯する。
- 4 さらに乾燥機にかけてたり、アイロンをかけたたりすると、熱に弱いノロウイルスは死滅しやすい。

