

日に日に気温が下がり、朝夕の冷え込みが一段と厳しくなってきました。  
白い息をはき、ほおを赤くしながら子どもたちは元気に園庭を走り回っています。冬の外あそびは、寒さに対する抵抗力をつけ、風邪をひかない体をつくるためにも大切です。体調の変化に十分気を配りながら、保育していきたいと思えます。

## かぜの予防をしっかりと！

新型コロナウイルス感染症の他、冬はインフルエンザや嘔吐下痢などのお腹の風邪も流行します。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

## 冬の肌荒れ対策

空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節です。特に子どもは、肌のバリア機能が未発達のため、荒れやすいのです。日々のケアを心がけ、デリケートな肌を守りましょう。肌を傷つけないように爪を短く切り、角がないよう整えましょう。

外あそびや手洗いのあと、保湿クリームを塗る



冬の寒風に地肌をさらさない

爪を短く、角が無いよう整える



## 低温やけどに注意

ホットカーペットや使い捨てカイロに長時間ふれることで起こる「低温やけど」が増えています。痛みを感じにくく、重症化しやすいのが特徴。肌が赤くなり子どもが痛がゆく感じていたら要注意です。

## 鼻水・鼻づまり



鼻水や鼻づまりを放っておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、ほかの病気の原因になることもあります。鼻水・鼻づまりが気になったら、早めに病院を受診しましょう。鼻水が出たらふく、鼻がつまったらかむ、という生活習慣が身に付くようお子さんに繰り返し伝えていくのもよいですね。

※子どもは、左右一緒に鼻をかみがちです。鼻の穴を片方ずつ押さえてかめるよう「片方ずつ、静かにね」と声をかけましょう。お風呂で練習するのもおすすめです。

## 感染症発生状況 (11月~12月)

- ・新型コロナウイルス感染症
- ・RSウイルス
- ・感染性胃腸炎
- ・インフルエンザA型



■その他、咳が出ていたり、発熱の園児が多くいます。

■治癒後の登園時に、「登園届」や「意見書」が必要な感染症があります。「保育園のしおり」をご確認ください。(「ヒトメタニューモウイルス」は、記載がありませんが、「登園届」が必要になります。登園の目安などは「RSウイルス」の欄を参照してください)

## 新型コロナウイルス感染予防のためのお願い

子どもの体調が普段と違う日やご家族に体調不良の方（発熱、倦怠感など）がいる場合は、お休みしていただくようお願いいたします。

お子さまやご家族が検査を受ける又は受けた場合や、濃厚接触者となった場合は、感染を広げないために速やかに保育園までご連絡をお願いします。

検査結果が陰性でも、登園は解熱後 24 時間たってからとなります。

### 陽性の場合の自宅待機期間

		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	11日目
自宅療養者 宿泊施設療養者	症状のある方	発症日	不要不急の外出自粛 (発症日を0日目として7日間)							療養解除	検温など自主的な感染予防行動の徹底		
	症状のない方	検体採取日	不要不急の外出自粛 (検体採取日を0日目として7日間)							療養解除			
							抗原検査キット陰性	療養解除	検温など自主的な感染予防行動の徹底				

## 寒くなっても、動きやすい洋服を！ 《再掲》

厚手の衣服は熱がこもってしまうだけでなく、汗をかいて体が冷え風邪をひいてしまうこともあります。下記の衣服は避けるようにし、薄手の衣服や、上着についてはフードのないウィンドブレーカーのようなものをお願いいたします。

×裏起毛 ×フリース素材 ×中綿やダウンの上着

