

白い息をはき、ほおを真っ赤にしながらも、子どもたちは園庭を元気に走り回っています。
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。
保育園でも体調の変化に十分気を配りながら、積極的に園外へ出て体を動かしていきたいと思います。



インフルエンザ B の流行が始まっています

近隣の小学校ではインフルエンザの流行による学級閉鎖が出てきております。予防と対処に関する正しい知識を身に付け、お子様の観戦と家庭内感染を最小限に抑えられるようにしていきましょう。



《インフルエンザについて》

他の感染症と同様に換気・手洗い・うがい、といった基本的な予防法が効果的です。十分な睡眠、栄養をとるなど規則正しい生活も心がけましょう。

-登園の目安-

発症した後5日を経過し、かつ解熱した後3日を経過するまで。
(左図参照)

※治療後の登園時に「意見書」の提出が必要です。

例	発症日	発症後5日間(登園停止期間)					発症後5日を経過	
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症後1日目に解熱した場合	👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤
発症後2日目に解熱した場合	👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤
発症後3日目に解熱した場合	👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤	👤

冬は便秘に注意

冬は体が冷えて血行が悪くなり、また飲み物の量が減ることから便秘になりやすいと言われています。便秘を改善するには、日中は体を動かし、栄養と水分を充分に摂ることが大切です。朝に排便がないと、日中、あそびや活動に支障が出てしまうこともあるため、朝ごはん後にゆっくりトイレに行く時間をつくれるといいですね。



冬でもこまめな水分補給を心がけましょう。

感染症発生状況 (11月~1月)

インフルエンザ B
感染性胃腸炎
突発性発疹
結膜炎



- その他、咳が出ていたり、発熱の園児が多くいます。
- 治療後の登園時に、「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。

寒くなってきても、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でお願いいたします。

- ✕裏起毛
- ✕フリース素材
- ✕中綿やダウンの上着



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。特に子どもの皮膚の薄さは大人の1/2しかない為、バリア機能が弱く荒れやすいのです。洗すぎないことと保湿を心がけ、デリケートな肌を守りましょう。また、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。



洗浄力のやさしいもので洗う

爪を短く、角が無いよう整える



冬の寒風に地肌をさらさない

外あそびや手洗いのあと、保湿クリームを塗る

