



# まけんどより

令和7年1月1日 あいあい鳳保育園

あけましておめでとうございます。年末年始は、いかがお過ごしでしたか？新しい1年がスタートしました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

元気に楽しく過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切に生活リズムを整えながら過ごしましょう。

## カゼ・感染症

どんなに気をつけていても風邪をひくこともあります。長引かせないように過ごし方を工夫し、早く回復できるようにしましょう。

- \* たっぴりと寝て、身体を休息する。
- \* 加湿をし、ウイルスの過ごしやすい環境を排除する。
- \* 食欲があれば少しでも食事をするようにしましょう。
- \* お風呂に入って体を温めて、新陳代謝を活発にしましょう。
- \* こまめな水分補給を心掛けましょう。



## 手洗いうがい

### 風邪予防

12月は、インフルエンザA型の届出が多くありました。

これから様々な感染症が流行してきますので、気をつけましょう。

多くの石けんやハンドソープにある「殺菌・消毒」の表記。この言葉の意味は？

**殺菌**・・・多くの菌やウイルスを死滅させること

**消毒**・・・感染症を発症しない水準まで菌やウイルスを減らすこと

石けんやハンドソープを使うと感染症を予防しやすいということです。

除菌は菌やウイルスをある程度取り除くことができます。

丁寧な手洗いで、ウイルスを除去しましょう。また、定期的な換気をし、空気を入れ替えましょう。



## お子さまが下痢になったときは

下痢は基本的には元気を取り戻すための反応の一つで、無理に止めようとするとう回復が遅くなることもあります。慌てずに対応しましょう。

脱水症状に注意し、こまめに水分補給をしましょう。

お尻かぶれの可能性も、こまめに洗ったり、拭いたり清潔に保ちましょう。

白っぽい便が出る・便に血が混じっている・水っぽい便が何度も出る

このような場合は感染性胃腸炎の可能性があるので、早めに医療機関を受診してください。



## 1月の予定

\* 乳児身体測定 (0~2歳児)・・・8日(水)

\* 幼児身体測定 (3~5歳児)・・・6日(月)

## 12月感染症発生状況

\* インフルエンザA型

0歳児1名、2歳児1名

3歳児8名、4歳児10名

5歳児10名

\* ウイルス性胃腸炎・・・1名



疾患によっては、登園する際、医師の記入した意見書が必要な場合があります。「主な感染症一覧」を参照するようにしてください。