



【子どもの健康状態】

11月中の病欠理由は、**熱や風邪の症状**、**嘔吐や腹痛の症状**（乳児）、**咽頭炎**（乳児）、**手足口病**（乳児・幼児）、**溶連菌感染症**（幼児）でした。様々な感染症が出ていますので、手洗い・うがい・規則正しい生活を心がけましょう。

つき・はな組は火・水・木曜日は乾布摩擦や体操後にマラソンをしています。お休みの日など、おうちの方も一緒に公園やおうちの周りを走ってみるのもいいですね。親子で風邪に負けない体づくりをしましょう。

【ほし組さんのお昼寝について】

年少さんで過ごすのも終わりに近づき、園生活にも慣れ体力もついてきたようですので、来年度に向けて毎年この時期徐々に午後の活動をとりいれています。生活のリズムが変わることで、体調を崩しがちになることが予想されますので、ご家庭でも栄養補給・睡眠等、ご配慮下さるようよろしくお願い致します。



予定 1月中旬・・・月・水・金曜日がお昼寝の日
2月・・・月・金曜日がお昼寝の日
3月からは、お昼寝はしません。

※上記の予定が変更になることもあります。変更はきつずノートでお知らせしますので、確認して下さい。

家族みんなでガラガラうがい

かぜの予防に大切なうがいですが、習慣づけるのはなかなか大変ですね。まずはお母さん、お父さんがやって見せるのがいちばん！ 外から帰ったらすぐ「一緒にやろう」とお子さんを誘ってください。みんなでガラガラすれば、かぜなんかこわくない！ 小さい子は、口に水を含んで「ベツ」と吐き出すだけでも効果があります。

かぜからくる急性中耳炎に注意

かぜをひいた後、気をつけたいのが「急性中耳炎」。鼻水が耳管（鼻と耳をつなぐ管）を通して耳に流れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短くて太いため、急性中耳炎になりやすいのです。

症状

- 高熱
- 激しい耳の痛み
- 一時的な難聴・閉々く感

予防

- 鼻水はこまめにとる
- はなは強くかまない。片方ずつ、やさしくかむ

繰り返しやすく、**滲出性**中耳炎に移行しやすいので、きちんと治すことが大切

高熱に注意!

よう れん きん かん せん しょう

溶連菌感染症

突然高熱の出る、非常に感染力の強い病気です。下記の症状が見られたら、早めに受診しましょう。

症状

- 突然高熱が出て、のどがはれて痛みが出る
- 全身に発しんが出る
- 舌にイチゴ状の赤いぶつぶつが出る
- おつ吐、頭痛が起こる

注意! 症状が落ち着いたからと薬をやめると、肺炎などになる危険が。医師の指示どおり最後まで飲みましょう。

注意! 抗菌薬を飲んでから24～48時間は登園停止です。

【12/22 は冬至です】

1年の中で一番夜が長く、その日にゆず湯に入ったり、カボチャを食べたりすることで風邪をひかなくなるといわれています。ゆず湯で体を温め、カボチャで栄養をたくさんつけ風邪しらずの健康な体を目指しましょう！

【おわりに】

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。