12 月のほけんだより

令和７年 12 月　のしお一丁目保育園

朝晩冷え込む日が続いていますね。先月は、インフルエンザの方がとても多かったです。１週間に１０人以上いらしたので、保健所に連絡しました。換気や園内消毒の回数を増やし、また湿度にも気をつけています。インフルエンザに罹患した後登園の際に、保護者の方に書いていただく感染症届出書が必要です。様式が令和５年１２月より変更になっています。様式はコドモンより印刷できます。できない場合はご連絡いただけますか。登園後お渡しいたします。

そして、毎年全国的に 12 月に嘔吐下痢が流行します。すべての感染症の予防法は、手をよく洗う、規則的な生活を送ることが基本です。手洗いの方法を載せました。乳児の方はこの手順で手を洗うのは難しいかもしれませんが、少しずつ大人と一緒にできるようにやってみましょう。

＜寒さに負けないように体の冬支度をしましょう＞

１、 **外でたくさん体を動かしましょう。**寒さに耐えるために、体の中では熱が作られます。その 60%は筋肉でつくられます。まずは、歩く機会を増やしていきましょう。外で思いっきり体を動かすことによって熱を作る筋肉が鍛えられます。また、毎日入浴し皮膚を清潔にすると新陳代謝がよくなり疲れもとれます。

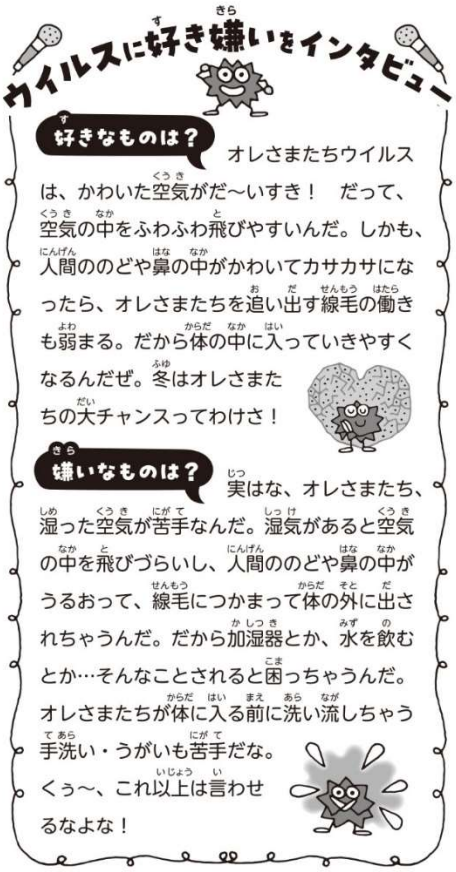
２、 **眠りに就く時間が大切です。**８時台に眠りに就くのがポイントです。９時ごろには熟睡できるようにしましょう。免疫力が効果的に高まります。

３、 **バランスのよい食事でエネルギー補給し病気と闘う力を体の中に蓄えましょう。**タンパク質は血や筋肉（熱をつくる）になります。炭水化物は熱（エネルギー）になる。食後体が温まるのは、ご飯、パンなどの炭水化物が筋肉などで熱に変えられるからです。寒い冬は朝ごはんを食べて、体を温めましょう。ビタミンを十分にとると粘膜が丈夫になります。ビタミンCはウイルスの働きを抑え、抵抗力をつけます。

４、 **手洗い、うがいでウイルスを家庭内に持ち持ち込まないようにしましょう。**外から室内に入ったら手洗いうがいを習慣化しましょう。

５、 **１時間に１回空気の入れ替えをしましょう。**

６、 **軽い症状でも油断はできません。**見た目はただの鼻水でも、子どもの体内ではウイルスとの戦いが始まっています。症状の軽いうちから体を休めるようにすれば回復も早くなります。



０歳児健診：１９日（金）