



ほけんだより



早いものでもう12月。今年はコロナウイルス感染症の予防もあり、保育所では大きく流行する感染症もなくみんな元気に過ごすことができましたと思います。気温も下がり空気が乾燥してくるとインフルエンザの流行も気になります。こまめな手洗い・うがい、水分補給を行いながら感染症予防をしていきましょう。

冬を元気に乗り切りきるために…

例年、冬にはインフルエンザ、胃腸炎などの感染症が流行します。今冬は新型コロナウイルスも加わります。冬を元気に乗り切るためにも、手洗いやうがい、十分な休養や栄養を取るよう心がけましょう。



【しっかり手洗い】 ★指と指の間、指先、手首は洗い残しが多い場所です。石鹸付けて流水で約30秒が理想です！



【しっかりうがい】 ★②は3回くらい繰り返します

- ① 最初に、口の中を**ぶくぶく**うがいでゆすいだ後、水を吐き出します。
- ② 水を含んだら「おー」と声をだし、のどの奥を洗うように**ガラガラ**うがいをします。



【睡眠・運動・栄養バランス】



早起き早寝で十分な睡眠をとみましょう。



寒い季節ですが、外で元気に体を動かしましょう。



栄養バランスがとれた食事を1日3食とりましょう。

～インフルエンザについて～

12月頃～流行が予想されます。発症後5日を過ぎ、かつ熱が下がってから3日を過ぎるまでは登所できません。

☆ 医師が記入した登所許可証が必要となります。

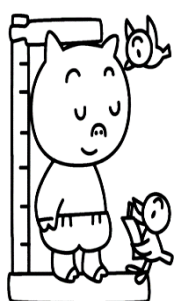
経過	発症日	発症後	発症後	発症後	発症後	発症後	発症後
	0	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
症状	発熱	発熱	解熱	解熱後	解熱後	解熱後	登所可能
				1日目	2日目	3日目	
措置	登所停止	登所停止	登所停止	登所停止	登所停止	登所停止	

今月はロシアの平均寿命を調べてみました。(2016年)

【ロシア】 男性 → 66.4歳 女性 → 77.2歳

【日本】 男性 → 81.1歳 女性 → 87.1歳

日本より低いのは、アルコールの過剰摂取、急激な経済変革によるストレスが原因とされているようです。



12月の身体測定

ひよこ組：10日 りす組：7日
あひる組：9日 うさぎ組：14日
ぞう組：2日 きりん組：1日

☆ 乳児健診：10日9:30～

- 少しずつ熱のお子さんが増えてきています。解熱後24時間が経過してからの登所をお願いします。また、咳などの呼吸器症状がある場合は、マスクの着用と、ひどい場合には、症状が落ち着いてから登所するようご協力をお願いいたします。
- 東京都ではコロナウイルス感染症の陽性者数が増加しています。いつ誰が罹患するか分かりません。一人一人が手洗いうがい、咳エチケット、アルコール消毒などを行い、予防をしていきましょう。