

健康だより

2025年度 12月
ともしび保育園

はやいもので今年もあと1カ月になりました。子どもたちの健康を一緒に見守らせていただきありがとうございました。季節を問わずいろいろな感染症が流行っているので体調管理には気をつけていきたいですね。引き続き対策をしながら、体調をみていきます。

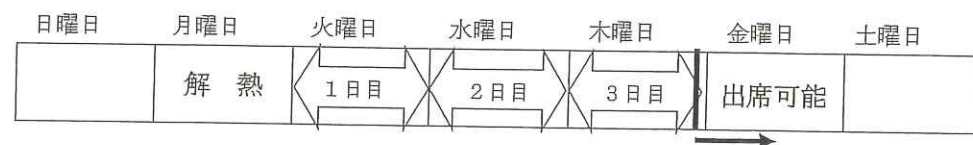


地域では、
溶連菌感染症、感染性胃腸炎、インフルエンザA、
新型コロナウイルス感染症が流行しています。

<インフルエンザの出席停止期間について>

～出席停止期間の基準～

- ★「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
- ・発熱が始まった日は含まず、その翌日から1日目と数えます。



★療養期間を終えて登園する際は、医師の意見書が必要になります。
意見書を持って登園していただくようお願いいたします。

<寒さに負けない！服装で体温調節>

お子さんの寒さ対策は厚着や暖房に頼ってしまいがちですが、服装を工夫して脱ぎ着で体温調節ができるようにしましょう。

★下着を着る

体温を逃がさず、温かい空気をためてくれます。汗を吸い取るやわらかい素材がおすすめです。肌が敏感なお子さんには綿素材がよいでしょう。

★上手に重ね着を

重ね着は、空気の層を作り保温効果を上げます。

★室外と室内を意識

保育園のなかではエアコンを使用しています。室内でも体を動かして遊ぶことも多いため、室内も室外も同じ格好だと体温調節がうまくいきません。

気温や部屋の温度、過ごし方に合わせた服選びをしましょう。

<寒いとさぼりがちなことベスト3>

わかるかな？

- ① 人
- ② 人
- ③ 人



ヒント！

- ① ウィルスを追い出すために1時間に1回はしよう！
- ② 寒くても外で体を動かそう。体力もアップするよ！
- ③ 夏はこまめにしているけど、冬になると忘れがち。空気が乾燥する冬にも必要です！

(かんき)

(うんどう)

(すいぶんほきゅう)

