



れいわ ねん がつ にちはっこう  
令和3年12月27日発行  
かんのん ちょう ぼいくえん  
かんのん町 保育園

がつ かんせんしょうじょうほう  
12月の感染症情報  
りゅうこうせいしかせんえん めい  
流行性耳下腺炎 1名

あけましておめでとうございませう。今年も子ども達がかんしんしんととも げんき すごせらう ひとりひとり けんこうかんり きをつけて ぼいく していきたいと思ひませう。どうぞよろしくお願ひしませう。  
さむい からと云っておうちの窓を閉め切つていませうか？長い時間、換気をしていない室内はウイルスや二酸化炭素、ほこりで汚れてしまひませう。寒くてもこまめに換気を行ひ、空気の入替を心がかげましよう。

### ふゆ すきんけあ ※冬のスキンケア※

子どもは新陳代謝が活発で、たくさんのかきませう。ほうつておくと、皮膚のトラブルにもつながるので、体を清潔にして快適な毎日を送れるようにしましよう。濡れたタオルで優しく拭き取ることも効果的だす。

- 汗をかいたら、こまめにシャワーを浴びましよう。
- お風呂上りは、バスタオルでしっかり体を拭きましよう。  
あせもがでませうている時は、上から優しく押さえて水気を取りませう。
- 保湿成分を含む入浴剤を使用するのでもよいだす。
- 乳液には、お風呂上りの清潔な状態で保湿クリームをつつましよう。
- 医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくのでもよいだす。
- 衣類は通気性がよいものを選びましよう。



### いんふるえんざ ちゅうい ◎インフルエンザに注意！



インフルエンザは症状がすっかり治まらなあと、ウイルスの排出が数日間続きます。家庭のみで「治つた」と判断するのは控え、かかりつけの医師の診断を受け、登園許可証をもらつてから登園しましよう。感染症にかかつた時は、出席停止期間をきちんと守り、二次感染が起きないようにしましよう。

風邪をひきにくくするためには・・・  
毎日の生活リズムを整えることが大切だす。寝起きや就寝、食事の時間を決め、それを習慣付けるために家族そろつて続けていきませう。お子さんと一緒に健康的な生活を目指しましよう。



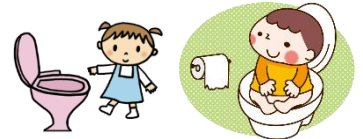
### ◎すっきり！朝うんちをしよう！



朝ご飯を食べる事で腸内が活発に動き出し、うんちを出す準備を始めませう。朝ご飯の後、「うんちがしたいな」と思った時がうんちの一番出やすいタイミングだす。その時にうんちを我慢すると、段々とうんちをしたいと感じにくくなり、便秘になりやすくなります。朝ご飯の後には、トイレに座つてうんちをする時間を作りましよう。

《朝うんちのポイント》

- ゆとりをもって朝起きる。
- 朝起きたら水またはお茶を飲む。
- 朝ご飯をきちんと食べる。
- 朝ご飯を食べ終わつたら必ずトイレに座る。



年末のアタマジラミの対応にご協力いただきありがとうございました。  
今後も感染防止に努めていきますのでよろしくお願ひしませう。