

感染症情報

今期流行しているのが**マイコプラズマ肺炎**です。激しい咳が続き、入院することもあります。小さいお子様はマスクの着用が出来ずに感染しやすいので注意しましょう。インフルエンザやコロナウイルス感染症の流行も目立っており、特に**隠れインフルエンザ**は症状が目立たず、軽度であるために見逃し、感染を広げているようです。いつもと違う症状や、おかしいなと思ったら、早めの受診をお勧めします。園の玄関には感染症の情報を朝と夕方に更新しておりますのでご覧ください。

冬時期に流行する胃腸炎

病院での「胃腸炎」という診断は、感染性胃腸炎と同じ診断です

症状は、急に食欲がなくなり発熱し、何度も繰り返し激しい嘔吐や、下痢症状も見られます。感染力がとても強く、ご兄弟間の感染や大人にも感染します。症状が見られたら早めの受診をし、感染の広がりを防ぐように心がけましょう。また、病院でよく診断される「おなかの風邪」とは、ウイルス性胃腸炎のことで感染症に入ります。完治後は登園届が必要になります。

室温について

寒くなり床暖房やエアコンを使用することが多くなってきました。園では環境省が推奨している室温で過ごしています。

環境省推奨
冬場の室温の目安は20℃です

気を付けたい子どもの服装

子どもの体温は大人より高めです。厚着をすると汗をかき、体が冷えてしまい風邪の原因になることもあります。特に未満児クラスでは床暖房を設置し過ごしやすい温度になっておりますので、フリースやヒートテック等厚手の物になりすぎないようにしましょう。

★やけどに注意★

寒くなると、ファンヒーターや加湿器湯沸かしポットなどを使用することが増えてきます。熱いお湯やスープお茶などをこぼしてしまったり、湯気に触ってみたい気持ちになってしまう子どもの気持ちも考えながら、やけどを防ぐようにしましょう。また、カイロなどでの低温やけども注意が必要です。年末年始はご家族で集まったり、お出かけすることが増えてきます。自宅以外の場所での事故やケガを未然に防ぐ事を考えてみましょう。

今年も残すところ一か月となりました。朝晩冷え込み、空気も乾燥してくるので風邪などの病気にかかりやすくなります。また、ウィルスや細菌による嘔吐や下痢の予防のためにも手洗い・うがいをしっかりしていき、クリスマスやお正月といった楽しい時間を元気にすごしましょう。

免疫力を高めよう！！

免疫力とは、病気から私たちの体を守る力で、色々な感染症を予防するためにも免疫力を高めることが重要です。免疫力をあげる為には、体内温度をあげたり、腸内環境を整え、抗酸化作用のある食品を摂るなどしましょう。また1日3食のバランスの良い食事で元気な体を維持しましょう。

体内温度をあげる食品

ごぼう・人参・
にんにく・しょうが



腸内環境を整える食品

納豆・ヨーグルト・味噌・
根菜や海藻などの食物繊維



抗酸化作用がある食品

ほうれん草・ブロッコリーなど
ビタミンAやCを含む緑黄色野菜



病気の時の食事

風邪をひいた時

消化のよいお粥やうどん、栄養価の高い卵や豆腐、白身魚などを柔らかく煮て食べやすくしましょう。また、すりおろしたリンゴは疲労回復効果があるのでおすすめです。

下痢の時

体の水分が失われるので、水分補給が必要です。温かい麦茶や野菜スープ、お粥の水分を多めにするなどで水分を補給します。胃腸に刺激が少なくなるよう、スープの味付けは薄味にしましょう。

12月21日は冬至といい、一年で最も昼の時間が短くなる日です。日本では昔からこの日にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る風習があります。かぼちゃは別名「なんきん」と呼ばれ、「ん」が2つ付く食べ物を食べると「運がつく」とされ好んで食べられます。また、ゆずの香りは悪い気を払うとされています。園では、19日の給食に『かぼちゃの甘煮』を提供します。

