



# ほけんだより 1月号

文責：福田

## あけましておめでとうございます

神社への初詣や御節料理など、ご家族での思い出深い大切な時間を過ごされたことと思います。お休み中の楽しいお話をたくさん聞くのを楽しみにしています。ほけんだよりでは、今年も元気いっぱいの子供たちでありますようにと、感染症情報や、病気の予防などをお知らせしていきます。



## 先月の感染症情報

### 【インフルエンザ A型・B型】

今期は園内でインフルエンザA型が大流行しました。今年のインフルエンザの特徴は感染力が強く、確実に家庭内や感染者の近くにいた方の発症が見られ、高熱が続き罹患された方は「辛かった」とのお声を伺いました。また、B型の感染者もみられました。まだまだ注意が必要です。手洗いやうがい人混みを避けるなどなどの感染症対策を続けましょう。

罹患された場合は出席停止早見表が必要です。罹患されますと出席停止の期間も小学生とは違い長くなります。

※園では流行を抑えるために感染者の確認を行っております。ご家族の中でインフルエンザやコロナなどの感染性の病気に罹患された方がいらっしゃいましたら、すぐに担任までお知らせください。

## ★子どもの便秘★

寒くなると便秘傾向になってしまってお子様が見られます。原因は様々ですがこの時期に考えられるのは、夏に比べると減ってしまった水分摂取量の減少です。冷たい水は飲み辛いのでお子様に飲んでもらえるようにぬるま湯、または、みかんなどの繊維質が入った果物を食べることも効果的です。



## ★咳で眠れないときは・・・★

咳が続くと体力を消耗します、特に夜中の咳は眠ることができなくて親子ともに辛いですね。少しでも呼吸が楽になるように下記のことを試してみてください

①寝かせてしまうと気道の確保が難しく咳が出やすくなります。上半身の位置を高くしたり、横向きにしてあげると呼吸が楽です。

②加湿をしましょう。空気が乾燥していると鼻やのどの粘膜に負担がかかります。

③咳の出始めには特に注意して、それ以上ひどくならないように、早めのケアを心がけましょう。