

今年の年末は、帰省をしたり家族でご旅行に行かれる方も多くなります！
また、年末年始は不規則な生活リズムになりがちですので、睡眠不足や急病になるリスクも増えます。長期のお休みとはいえ、規則正しく早寝早起きをして健康的に過ごしていきましょう！小さいお子さんを連れて旅行に行かれる際は、地域の休日診療・救急診療を行っている病院などチェックしておきましょう！



健康に気をつけて、よい年を迎えましょう



年末年始は帰省や大掃除、おせち料理にお参り……とあわただしいもの。健康に気をつけて、元気に新年を迎えましょう。

ごちそうはひと工夫で楽しんで

お祝いムードで気がゆるむ時期ですが、子どもの誤飲・窒息には十分注意しましょう。

お酒の誤飲

透明なので水と間違えた、甘いのでジュースのつもりで飲んでしまった……などの事故が起こりやすいので、グラスやおちょこは子どもの手の届かないところに。

もちや豆類による窒息

お正月の定番のお雑煮（もち）や黒豆（豆類）は窒息の危険が高い食べ物。もちは小さく切って1つずつ、汁物といっしょに食べさせます。豆類は刻むか、子どもには控えましょう。



生活リズムに気をつけて

ゆっくりしたい時期なので、夜更かし・朝寝坊になりがち。睡眠不足にならないよう、生活リズムを守りましょう。

急病に備えよう

地域の休日診療・救急診療の担当を確認しておきましょう。帰省先・旅行先でも調べておくと安心です。また、保険証や医療証も忘れずに持っていくましょう。

せきで眠れないときは……

せきが続くと体力を奪います。呼吸が楽になるようにケアしてあげましょう。

① 体を起こして

横になるとせきがひどくなる時は、縦にだっこしてあげましょう。呼吸が楽になります。

② 部屋を加湿して

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。寝室にも加湿器を置いて、のどを守りましょう。



③ ゆっくり休ませて

大人は熱がなければ大丈夫と思いがちですが、小さな子どもは、せきでも体力を奪われます。早く休んだほうが早く治るので、ゆっくり過ごさせてあげましょう。



※2歳以下、特に赤ちゃんにはマスクをつけないで。

風邪を引かないような環境をつくり、【 3つの保 】に気を付けてこの冬を乗り切りましょう！

風邪をひかないためには、何をする？



免疫には、体に侵入したウイルスや細菌などの病原体と戦ったときに、その武器（抗体）を残しておき、次に同じ病原体が侵入したときに、速やかに撃退できる仕組みがあります。そのため、子どもは成長とともに風邪をひきにくくなります。

ただし、風邪の原因となるウイルスは200種類あるといわれますし、インフルエンザのように変異しやすいウイルスや、ノロウイルスのようにタイプが多いウイルスもあり、油断は大敵。感染症シーズンに備えて、下記の「3つの保」で風邪を防ぎましょう。

体を保温する

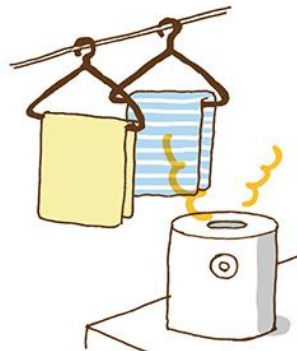


首の皮膚のすぐ下には太い血管が通っています。ここを温めると、全身に温かい血が巡ります。

重ね着で調節。静電気が起こりにくく肌触りのよい綿がおすすめです。

体を冷やすと風邪をひきやすくなります。ただし、厚着をして汗をかくと、汗が冷えて逆効果。薄手の服を重ね着するほうが、中に空気層ができて保温効果が高まります。暑くなったらこまめに脱いで調節しましょう。

室内を保湿する



空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜がダメージを受けやすくなり、ウイルスが浮遊しやすくなります。加湿器を使ったり、室内に洗濯物を干したりして乾燥を防ぎましょう。

体を保護する

保護とは「気をつけて守ること」。よく寝て、栄養バランスのとれた食事をするように気を配り、健康を守りましょう！





ぶどうっこ 12月予定表



月	火	水	木	金	土
				1	2
<p style="color: red;">全てのイベントは予約制となります。お電話でお気軽にご予約ください。</p>				部屋の貸出	
4	5	6	7	8	9
	部屋の貸出	部屋の貸出		部屋の貸出	
11	12	13	14	15	16
ひろばはお休みです	お部屋の貸出はお休みです	お部屋の貸出はお休みです	ひろばはお休みです	お部屋の貸出はお休みです	
18	19	20	21	22	23
	部屋の貸出	部屋の貸出		部屋の貸出	
25	26	27	28	29	30
	部屋の貸出	部屋の貸出 大きくなったかなの日		/	/

一時保育
暫くお休み予定です。
再開が決まりましたらお知らせします。
ご利用者様にはご迷惑をおかけして申し訳ありません。

育児相談 要予約
月～金曜随時実施しています。電話での相談もお受けしています

お大きくなったかな？
身体測定をするよ！
11時～ 要予約

お部屋の貸出時間
10時～11時30分
14時～16時
グループ単位（要予約）でお受けしています。
また、個人での利用も可能ですのでご相談ください。

寒さも本格的になり、木々も赤や黄色に色づいてきました。早いもので12月になりました。保育園では今月お遊戯会が予定されているので子どもたちは毎日練習を頑張っています。感染症に注意しながらこの冬を乗り切れるといいなと思っています。さて、今月は園行事もある為、お部屋の貸出がお休みの日がありますので、ご予約にはご注意ください。年末年始はご家族で旅行に行かれるご家庭もあるかと思えます。人の多い場所へ行く際は咳エチケットや手洗いなどの感染対策を行い、元気に新しい年を迎えましょう。

おう吐で汚れた服を消毒するときは……

ノロウイルスやロタウイルスによる「ウイルス性胃腸炎」が流行する季節になりました。園では、お子さんがおう吐した場合、園内の感染流行を防ぐために、洗わず、密封してお渡ししています。ご家庭で消毒・洗濯をしていただくよう、ご理解とご協力をお願いします。

1 手袋とマスクをつける

素手で触れないよう、ゴム手袋や使い捨てのビニール手袋をつけましょう。また、使い捨てマスクをつけておくと安心です。

2 換気しながら開封する

吐いたものにウイルスが含まれていることがあります。乾燥したウイルスが体内に入ると、感染することがあるため、必ず換気ができる場所で袋を開けましょう。

3 汚れを取り除く

服についた汚れをペーパータオルなどでふき取ります。取り除いた汚れにはウイルスが含まれているおそれがあるので、汚れをふき取ったペーパータオルはポリ袋を二重に密封して捨てましょう。



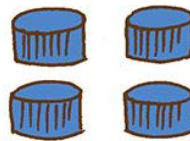
4 消毒液を作る

塩素系消毒薬を、0.1%の濃度に薄めます。製品に記載されている希釈方法を守りましょう。

目安は……



水 1L



消毒薬原液
ペットボトルの
キャップ 4 杯
(製品濃度 6% の場合)

注意! 色落ちします!

塩素系消毒薬は、衣類につくと色落ちします。色落ちさせたくない場合は、85度以上の熱湯に1分間つける方法もあります。

5 消毒液にしっかり浸す



消毒液が行き渡るよう衣類を広げ、しっかり消毒液に浸します。

6 ほかのもと分けて洗濯する

消毒が終わったら、ほかの衣類と分けて洗濯します。

7 手などをよく洗う

処理に使った使い捨て手袋やマスクはポリ袋に密封して捨て、最後に手を流水とせっけんよく洗いましょう。