



認定こども園めまんべつ
待ちに待った冬休みが始まりますね。クリスマスに大晦日、お正月と行事が続き、子ども達にとっては楽しみなことがいっぱいですが、不規則な生活になりがちです。感染症も流行する時期ですので、早寝早起きなど規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。
1月17日、元気に会えることを楽しみにしています。

健康的な冬休みの過ごし方

- ① 生活のリズムを崩さない!!
「早寝・早起き」「3食バランス良く食べる」を意識する。
- ② 食べ過ぎ注意!!
おいしい物を食べる機会が多い冬休み。しかし、食べ過ぎると胃に負担がかかります。
- ③ 風邪、インフルエンザ、コロナ予防!!
手洗い、うがいを忘れずに！また、人込みはなるべく避けましょう。寒いですが、換気を行うことも大切です。
- ④ 少しずつでも毎日運動!!
体を動かして気分をリフレッシュしましょう。



せいかつ・はみがきひょうについて

「せいかつ・はみがきひょう」を持たせました。朝歯を磨いたら左の絵に、夜歯を磨いたら右の絵に色を塗りましょう。もし、お子さんが塗り忘れているようでしたら声をかけてあげてくださいね！早起き、片付け、手伝い、早寝ができたなら〇を記入してください。
子どもはまだ、全ての歯を一人でキレイに磨くことは難しいです。年中・年長さんは永久歯に生え変わる子もいます。『仕上げ磨き』をしてあげてくださいね！！



気をつけよう！冬の感染症

<p>RSウイルス</p> <p>症状 鼻水や咳などの症状で始まり、呼吸時にヒューヒュー、ゼーゼーといった音が出る。重症化すると危険な状態になることもある。</p> <p>対応 今のところRSウイルスに対する根本的な薬はない。早めに受診し、こじらせないようにすることが第一。</p> 	<p>クルーズ症候群</p> <p>症状 発熱やのどの痛みから始まり、犬がほえるような甲高い咳が出る。呼吸が荒くなり、喘鳴を伴う。喘息と違って、息を吸うときにヒューヒューという音がするのが特徴である。</p> <p>対応 吸入器で消炎剤などを吸入して治療する。悪化すると入院が必要となることもある。家庭では水分を十分に与え、加湿器などで室内の乾燥を防ぐ。</p> 
<p>気管支炎</p> <p>症状 熱が高くなり、痰がからんでゼロゼロという湿った咳が長く続く。長引くと症状が重くなり、呼吸困難に陥ることもある。</p> <p>対応 水分を十分に与え、室内の乾燥を防ぐ。また、咳は痰を体外に出すために大切な反応なので、むやみに市販の咳止めを使うのは避ける。</p> 	<p>肺炎</p> <p>症状 かぜの症状のあと、4日以上高い熱が続く、痰の絡んだ湿った咳をしていたら、肺炎の疑いがある。</p> <p>対応 レントゲンをとって肺炎かどうかを診断する。抗生物質を服用して治療する。状態によっては入院が必要なこともある。</p> 
<p>溶連菌感染症</p> <p>症状 高熱が出ることもあり、のどのはれ、おう吐、頭痛などの症状が現れる。首のリンパ節が腫れたり、筋肉痛や中耳炎を起こすこともある。その後全身に小さな発疹が出たり、舌に白いこけ状のものがつき、3日くらいすると赤くブツブツしてくる（イチゴ舌）。発疹や舌のブツブツが出ず、のどが痛いだけの時もある。</p> <p>対応 抗生物質で治療する。症状が治まったからといって独断で薬をやめたりしないこと。</p>	<p>感染性胃腸炎</p> <p>症状 激しいおう吐の症状が現れ、下痢がそれに続き、発熱もある。ロタウイルスに感染の場合は、便が白っぽくなることもある。</p> <p>対応 激しい下痢が続くので、イオン飲料や湯冷ましなどで十分に水分補給をし、脱水症状にならないようにする。症状は2～3日から1週間程度で治まる。</p>