

### \* 年末、年始の過ごし方

気温が低く乾燥した日が続いています。感染症もこれから流行していくと予想されます。手洗いうがいをしっかりと行い予防に努めましょう。新年を笑顔で迎えられるようにケガや病気に注意しましょう。

- ・ポケットに手を入れたまま歩かない
- ・感染症にならないよう人の多い場所は避ける
- ・1 時間に 1 度の換気をする
- ・乾燥しないように加湿器をつける
- ・早寝早起きする

### \* 上手な手洗い、うがい

風邪の予防に大切なうがいですが、習慣づけるのは大変ですね。まずは、お母さん、お父さんがやってみせるのが一番！「一緒にやろう」とお子さんを誘って下さい。みんなでガラガラうがい。小さい子は口に水を含んで「ベッ」と吐き出すだけでも効果あります。

**手洗いの順番** まずはせっけんをよく泡立てましょう。

- ①手のひら ②手の甲 ③指の間 ④指先、つまめ ⑤手首 の順で洗いキレイに流す。

### \* 冬場に多いおう吐、下痢

この時期に気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」

ノロウイルス・ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢がおこります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

園で、おう吐や下痢の症状が現れた場合は早めの連絡をさせていただきます。お子様の体調不良悪化を防ぎ、感染拡大防止のために、お迎えをよろしく願いいたします。

### \* 下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないように水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

オススメ 「リンゴのすりおろし」「おかゆ・おじや」「やわらかく煮た野菜スープ」

避けたいもの 「柑橘類」「パン・バター・チーズ」「生野菜・繊維の多い野菜」

何度も吐く場合は、食べ物や飲み物を与えず、安静にし、急いで受診しましょう。