



12月のほけんだより



令和2年度
kids Island
うちがしま

早いもので、今年もあと1か月となりました。今年は新型コロナウイルス感染症の影響で、いろいろなことが制限されたり、変更になったりと大変な1年でした。しかし、気温と湿度も低下すると共にインフルエンザウイルスも流行していきますので、まだ予防接種が済んでいない子は、できる限り接種をしましょう。また、10月末ごろにお配りいたしましたインフルエンザにおける療養報告書を確認して頂き、もし罹患してしまったら、そちらの用紙の提出をお願い致します。

コロナ禍ですが、子どもたちにとっては、クリスマスにお正月と楽しみがいっぱいの年末年始になります。感染対策に十分に留意していただき、楽しい冬休みをお過ごしください。



栄養をとってかぜを吹き飛ばそう

かぜの初期に ネギみそ湯

みじん切りにしたネギと、小さじ1、2杯程度のみそをカップに入れ、熱湯を注いで完成。殺菌効果があります。

吐き気止めには ショウガ汁

おかゆやみそ汁にショウガ汁を数滴たらして。吐き気を抑えるのに効果的です。

体の調子を整える 野菜類

野菜にはかぜを予防するビタミンがたっぷり！積極的にとりましょう。

ビタミンC

不足するとかぜをひきやすい
キャベツ、ハクサイ、ダイコンなど



ビタミンA、カロテン

粘膜を強くする
ホウレンソウ、ニンジン、ニラなど



RSウイルス

感染症

毎年、寒い時期に流行る呼吸器感染症です。1歳までに50%、2歳までにほぼ100%の乳児が感染しますが、終生免疫はないため、その後も再感染を繰り返します。生後6か月以下の乳児は重症化して入院する場合もあり、特に注意が必要です。家族内にかぜ症状がある場合は、全員でマスクを着用して予防しましょう。

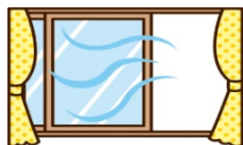


<お願い>

寒い時期のけが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ようにしましょう



1時間に1度は、換気をしましょう



感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう

手洗い、うがいをこまめにしましょう



乾燥しないよう加湿器をつけましょう



早寝早起きをしましょう



いつもお伝えしていますが、発熱等の風邪の症状がある場合は、こども園をお休みしてください。また、保護者の方やお子さんがPCR検査を受ける予定がある場合は、こども園にお知らせください。こども園に入る際は、手指の消毒、マスクの着用にご協力をお願いします。



