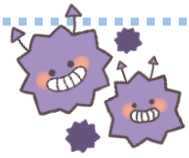
ほけんだより

ナーサリーにじいろ❤まむ
TEL0178(80)7088
令和6年1月4日発行

あけましておめでとうございます。今年も子ども達が元気で安心・安全に過ごせるよう、感染症対策や予防に努めて参ります。ご家庭でも早寝・早起き・朝ご飯を心がけ、健康な一年にしましょう。

油断できない！ 冬の流行病



【インフルエンザ】 ◎飛沫感染・接触感染
＊38℃以上の発熱や寒気、全身の痛みやだるさなどの重い風邪症状。

【ウイルス性胃腸炎（ノロウイルス・ロタウイルス）】◎飛沫感染・接触感染・空気感染
＊主に腹痛、吐き気、嘔吐、下痢などの症状。脱水症状の危険があります。

【RS ウイルス】◎飛沫感染・接触感染
＊38℃以上の発熱、鼻水、咳などの風邪症状。重症化すると、気管支炎や肺炎を引き起こすので注意が必要です。

感染を予防する為に、**手洗いうがい、手指消毒**を習慣付けウイルスを身体に入れないようにしましょう。また、嘔吐・下痢の適切な対処で空気中にウイルスを広げない事も重要です。

冬の服装

気温が低いと、子どもが寒くないか心配になり、つい厚着をさせがちですが、厚着をさせた後、子どもが暑そうに汗をかいている事はありませんか？この時季に子どもが過ごしやすい服装を紹介します。

【肌着】＊綿素材の半袖（長袖だと暑い）
➡子どもは大人よりも運動量が多く汗をかきやすいので、
汗を吸いやすい綿素材の物を選ぶと身体も冷えずに済みます。

【上着】＊長袖 T シャツ（薄手のトレーナーも可）
➡セーターや厚いトレーナー、裏起毛の物は熱がこもり
汗をかきやすいです。

**半袖肌着＋長袖 T シャツ
これで OK!**

【アウター】
➡外に出る時は外気が遮断できるような保温性の高いアウターを
着用する事で寒さを感じずに過ごせます。

ポイント
・子どもの服は大人より1枚少なく着せる。
（子どもは大人より体温が高く、新陳代謝が良い！）
・体温調節が難しい時は、薄手のカーディガンなどで調節。