



令和5年の幕開けは、例年になく雪のないお正月となりました。雪がないまま20日が過ぎて、子どもたちは雪が待ち遠しいようです。冷え込みの厳しい朝には、霜や氷が張っています。先日、朝登園してくると、テラスに置いていた自分のカップの中を覗き込んで「わぁ！氷になっとる!!」と歓声を上げていた子どもたち！喜んでお友だちと見せあっていました。寒さが厳しくても、子どもたちにとっては楽しい冬の朝です。

さて、生活のリズムはすっかりもとに戻ったでしょうか。生活リズムが乱れたままでは、体調を崩しやすくなります。一番寒いこの時期を、元気に乗り越えるためにも、「早寝早起き、朝ごはん」そして「元気に挨拶！」です。

今年もどうぞよろしくお願いいいたします。



鼻水の色を見てみよう！

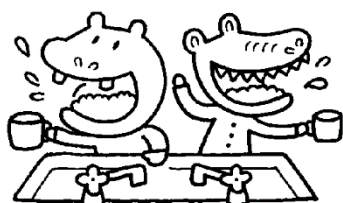
子どもはよく鼻水が出ています。鼻水の色からどのような状態かがわかります。

○透明

気温の変化によるものや、風邪の初期症状に見られます。鼻水は垂れたままにしていると、肌荒れの原因になるので注意が必要です。

○黄色から緑色

細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いので、早めに病院へ行きましょう。また、透明の鼻水に比べてドロツとしていたため、鼻の奥で溜まってしまふことがあります。そんな時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう！



園内の感染症

昨年の暮れより新型コロナウイルス感染症、アデノウイルス、嘔吐下痢症が入りました。現在は少しずつ落ち着いてきました。

冬季嘔吐下痢症

嘔吐下痢症は、突然、吐き出したり、激しい下痢を1日に何度も繰り返したりします。特に乳幼児がかかりやすく、脱水症状からひきつけを起こすなど、重症化することがあります。

激しくぐずる、一日中ぐったりと寝ている、唇や口の中が乾いている、おしっこの量が減っているなどの症状が見られたら、すぐ受診しましょう。タオルやハンカチなどの共有を避け、手洗い・うがいをこまめに行うことが感染予防につながります。

下痢をしたときは…

便の状態を確認しましょう。色、固さ、血液が混じっていないかなどをチェックし、受診する時に説明できるようにします。ノロウイルスやロタウイルスを伴う下痢は、周囲への感染を防ぐため迅速に処理しましょう。

下痢の時の食べ物

おかゆ、うどん、野菜スープ、バナナ、りんごのすりおろしなどが適しています。生野菜や柑橘系の果物、バターの多いパン、油っこいもの、消化の悪いものは避けましょう。