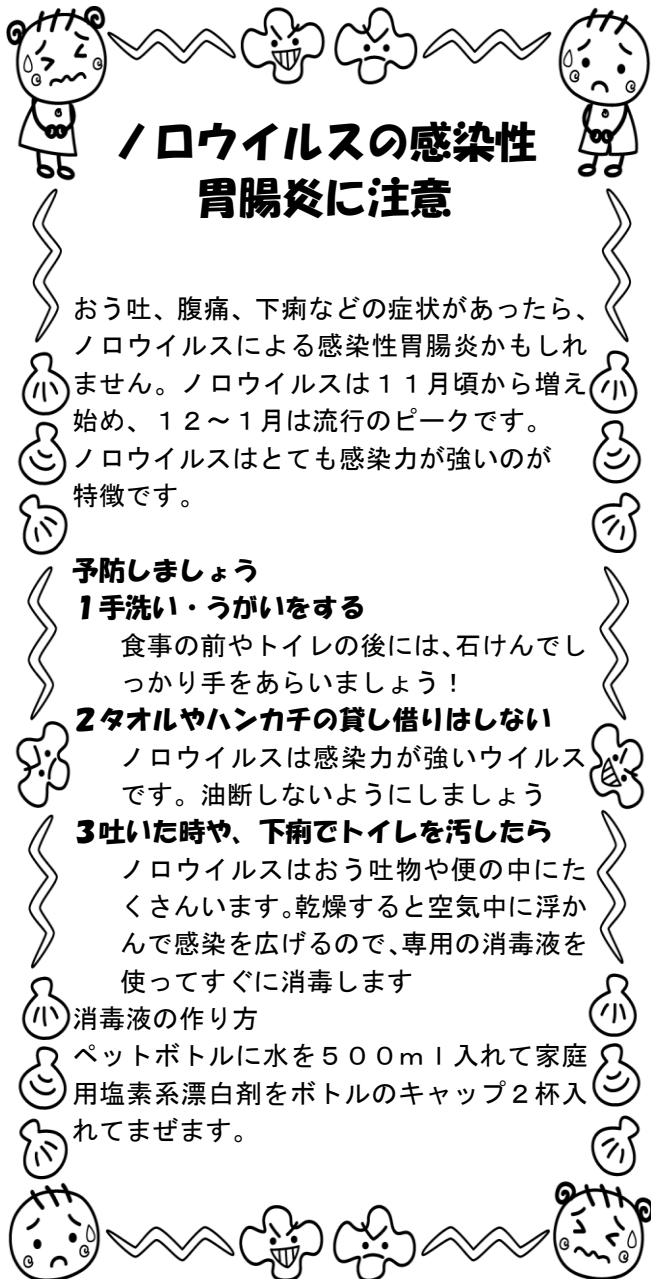


早いもので、今年も後1ヶ月となりました。年末年始は、家族でお祝いする楽しい行事が盛りだくさん！お休みの間は生活習慣が乱れがちとなりますが、睡眠・食事の時間を意識し病気や事故のない、楽しい冬休みをお過ごしください。

先日みらいこども園では、乳児クラスのぶどう組、幼児クラスのほし・にじ組に手洗い指導を行いました。(そら組12/1に行います)手洗い専用ローションで手を洗い特殊ライトにあてると洗い残した部分が光ります。ぶどう・ほし・そら組は担任、にじ組は子どもたち全員が行います。手の甲、手首、指の間に洗い残しが多く見られました。目で見て自分の洗い残しがわかり、手洗いうたを歌いながらいつもより念入りに手を洗っている姿が見られました。



ノロウイルスの感染性 胃腸炎に注意

おう吐、腹痛、下痢などの症状があったら、ノロウイルスによる感染性胃腸炎かもしれません。ノロウイルスは11月頃から増え始め、12～1月は流行のピークです。ノロウイルスはとても感染力が強いのが特徴です。

予防しましょう

1 手洗い・うがいをする

食事の前やトイレの後には、石けんでしっかり手をあらいましょう！

2 タオルやハンカチの貸し借りはしない

ノロウイルスは感染力が強いウイルスです。油断しないようにしましょう

3 吐いた時や、下痢でトイレを汚したら

ノロウイルスはおう吐物や便の中にたくさんいます。乾燥すると空気中に浮かんで感染を広げるので、専用の消毒液を使ってすぐに消毒します

消毒液の作り方

ペットボトルに水を500ml入れて家庭用塩素系漂白剤をボトルのキャップ2杯入れてまぜます。

かぜをひかない3つの習慣

●朝食を食べる

起きてすぐには体のエンジンがかかりません。朝食でエネルギーを与えて体温を上げる手助けを。

●早寝をする

年末はいろいろな用事で寝る時間が遅くなることも多いと思います。大人の時間に合わせて睡眠不足にならないよう、気をつけてあげてください。

●運動不足

冬は外出も減って運動不足になりがち。室内でも親子一緒に体を動かせる遊びがオススメ。腕相撲など単純なものでも十分楽しめます。