# ほけんだより 12 月



12 月に入り、いよいよ冬本番で朝・晩の気温が下がってきて空気が乾燥する時期。感染症流行シーズンがとうとうやってきました。

先月は園内では、季節性インフルエンザ A 型の報告がありました。また都内では、RS ウイルス感染症流行の兆しについても報道がされていました。

感染症の予防の基本は、手洗い･うがいですので引き続き徹底して行ってください。　また一年の疲れが出て体調を崩してしまわないように、生活リズムを整えてお過ごしください。

## 思いっきり！　冬をたのしむ　がんばるための合言葉

**ふ**くそうで暖かく　薄着は、ＮＧ。上手に重ね着しましょう。

**ゆ**っくりお風呂に入ろう　シャワーだけで済まさず湯船にゆっくりつかりましょう。

**に**っちゅうは外で運動しよう　寒いとつい家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。

**ま**ずは早起きから　生活リズムを保つコツは早起き。保育園がお休みの時も同じ時間に起きましょう。

**け**んこう的な食生活を　食べ過ぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。

**な**がらゲームやテレビをしない　時間を決めてほどほどに。特に寝る前は、入眠の妨げになります。

**い**つも手洗いを忘れずに　手洗いは、感染症の基本です。

年末年始のお休みを利用して、ご家族で旅行や、外出も多くなると思います。お子様が体調を崩しても慌てない様に・・・

- 「広報えどがわ」で休日当番医を確認しておきましょう。
- かかりつけのお医者様と相談して、発熱やちょっとした風邪のときのお薬を処方してもらい、使い方を聞いておきましょう。

年末の大掃除などで、大人が忙しくして、目をちょっと離した時など、思わぬ事故や怪我が起こることがあります。暖房器具や、台所の近くで遊ばせない。ソファーや、棚などからお子様が、転倒したり、床に出してある玩具や、敷居につまずいたりしないよう、お子様の目線で安全確認してあげてください。

**＊お願い＊**

秋期健康診断を欠席されたお子様は、早めに園医の診断を受けて下さい。インフルエンザワクチン（注射型･フルミスト）日本脳炎等予防接種を受けられましたら園にお知らせ下さい。また予防接種は、お子様によっては、接種後に発熱や発疹など副反応が起こることがあります。接種後しばらくは、お子様の様子に気をつけて頂く為、降園後かお休みの日に受けていただけるよう御協力お願いいたします。

お休み中に出席停止となる感染症や大きなけがをされた時は、登園の際にお知らせください。