



厳しい寒さの中でも、元気いっぱいな子どもたち。  
でも、低温・低湿の冬は、かぜウイルスが大好きな季節です。  
かぜを寄せつけないしょうぶな体作り、環境作りに気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

## お知らせ

感染症の状況は玄関の掲示をご覧ください。  
保育園では、手洗い・換気・加湿・室内消毒  
(机・いす・ドアノブ等)・できる限り密にしない  
等、感染予防に努めています。  
家庭でも、帰宅後の手洗いうがいをご家族で行う、  
お休みの日はゆっくり過ごす等、感染症予防に努  
めて頂きたいと思います。

## 3歳以降の肥満に要注意！

乳幼児期は体重の変動が激しく、しょっちゅう増えたり減ったりしますが、あまり心配はいりません。特に1歳くらいまでの肥満は乳児肥満といって、歩けるようになって運動量が増えると、どんどん体がしまってきます。ただ、心配なのは、3～6歳にかけて太ってきた場合。そのまま肥満につながりやすいので、注意しましょう。



### 食生活の見直しを

スナック菓子やジュース類のとりすぎに注意しましょう。

### 意識的に体を動かして

肥満気味の子は、体を動かすことを避ける傾向があります。本人の好きなあそびで、楽しく体を動かすようにしていきましょう。



## 「かぜ」は油断大敵

鼻やのどにウイルスや細菌が感染し、炎症を起こすものの総称を「かぜ症候群」といいます。軽く済むことも多いのですが、油断をすると悪化して、中耳炎、肺炎、気管支炎など、さまざまな病気を併発することもあります。

ちょっと体調が悪そうなときは、無理をせず安静を心がけ、長引かせないようにしましょう。日ごろから、規則正しい生活を送ることも大切です。

## 健診と予防接種

### 健診

- ・町の健康診断は忘れずに受診するようにしてください。

### 予防接種

- ・受け忘れていた予防接種はありませんか？期限が過ぎていても、受けられる場合もあります。保健センターに問い合わせをしてみてください。

## お願い

- \* お子さん本人やご家族に、熱や熱以外の風邪症状がある場合は、登園前に必ず病院を受診するようにしてください。
- \* お子さんの様子がいつもと違うなと感じたら、様子を観察し、早めの受診をお願いします。
- \* 嘔吐や下痢は、熱がなくても病気です。必ず受診し、主治医の指示に従うようにしてください。
- \* 病院受診をし、登園OKと言われた場合でも、お仕事のお休みの時は、ご家族の方と一緒に過ごすようにしてください。
- \* お子さんの様子で気になる事がある方は、どんなことが気になるのか、どのようなときに連絡が必要なのかを用紙に記入し、登園時に職員に伝えてください。