

いよいよ冬将軍到来！今年は暖冬？と思っていたら、急な冷え込みで道路がツルツル…寒暖の差が激しすぎますね。11月インフルエンザA型が新川北保育園でも大流行。あっという間に、感染が拡大してしまいました。その感染力の強さと勢いに恐怖さえ感じてしまいました。コロナ禍を経て迎える冬。消毒、除菌、マスク生活の中、生まれ育ってきた子どもたちが、どこまで菌やウイルスと戦えられるのか。感染症を寄せ付けない体づくり・・・今できることをコツコツとやり続けるしかありませんね。

普段の子どもの様子を知ることが、異変への気づきにつながります

朝、出かける前にいつもと違う様子がないかチェックしましょう。目に見える症状がなくても「いつもより機嫌が悪い」「何となく元気がない」などちょっとした気づきでも保育者に伝えることが安心につながります。

登園前の観察ポイント

- ・機嫌は良いですか？
- ・よく眠れましたか？
- ・熱はありませんか？
- ・ウンチは出ましたか？
- ・食欲はありますか？
- ・下痢はしていませんか？

生活リズムの整え方

人間の体には、リズムを刻む「体内時計」が備わり、生後4か月ごろから日中は起きて夜は眠るというリズムが整います。健康に過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。

MORNING



決まった時間に起こしましょう

寝るのが遅くなっても、朝は時間は変えずに起こしましょう。



日の光を浴びましょう

朝起こすとき、カーテンを開けて外の光を入れましょう。



顔を洗いましょう

水の刺激で目が覚めます。

顔を洗えない子どもは、濡らしたタオルで顔を拭くようにしましょう



朝ごはんを食べましょう

元気に過ごせるようにしっかりと栄養・エネルギーをとりましょう。

成長の為に朝ご飯は欠かせません。



夜9時には布団に入りましょう

子どもが寝る時間になったら「テレビを消す」「電気を暗くする」など、家族で協力して、睡眠時間を一定にしましょう。

NIGHT

これも忘れずに！！

予防接種はきちんと
受けて！

予防接種は、感染症が発生した場合に罹患する可能性を減らしたり、重症化を防ぐ効果があります。市区町村が実施する定期接種（無料）と対象者の希望による任意接種（有料）がありますが、任意接種には接種費用の一部助成のものも。対象年齢、接種回数や摂取間隔を開けるなど、それぞれのワクチンの特性もある為、健診時やかかりつけ医などに相談の上、接種スケジュールを無理なく立てましょう。