

Health Bulletin

ほ け ん だ よ り



朝晩ずいぶん冷え込むようになり、秋から冬へと変わりゆくこの頃。気温や湿度の低下とともにこの時期ならではの様々な感染症も流行し始めます。手洗いや、うがいや予防接種など、上手に予防してこれから一段と増してくる寒さに負けず元気いっぱい過ごしたいですね。また、マザーリング保育園では、引き続き with コロナ対策を継続してまいります。感染予防に引き続きご協力をお願いいたします。



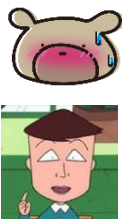
薄着で元気



上手に衣服調節を！！

肌寒くなると、ついつい子ども達にも1枚多く着せて厚着にさせてはいませんか？この時期は薄着で寒さに慣れ冬にむけて抵抗力をつけておきたいものです。基本的には子どもは大人より1枚少ないくらいがちょうどよいとされています。

- ★汗をかいている
- ★身体が火照って顔が赤い
- ★寒くて震えている
- ★唇の色が悪い



子どもの様子をよく観察することが大切！子ども自身の感覚を大事にして衣服の調節ができるといいですね。大人の感覚だけで厚着させることのないように配慮しましょう。

衣服は重ねて着ることで衣服と衣服の間に空気の層を作り保温効果を得ています。
汗や皮脂、汚れなどを吸着し皮膚を清潔に保つための「肌着」
暖かい「上着」必要に応じて「ベストなどの調節できる衣服」
戸外では温めた空気を外に逃がさないよう「目の詰まった外着」
などを上手に重ね着して厚着をしなくても暖かく過ごせるように工夫してみましょう。

病児保育を
活用くださ
い！！

●マザーリングの園児は2回目のご使用から無料にてご利用いただけます

- ★病院の診断書が必要ですので診察をお願いいたします
- ★利用時間などの詳細は園の看護師または保育士にご相談ください



かえ
帰ったらすぐ
てあら
うがいと手洗いを
しようね



2歳未満は要注意！！ RSウイルス感染症

秋から冬にかけて多くなる「RSウイルス感染症」
感染力が強く、2歳までにほぼ100%感染するとも言われます。
年齢が低いほど重症化しやすく合併症（気管支炎や肺炎など）を起こしたりすることもあるので「風邪かな？」と感じたら早めに受診しましょう。

- 十分な睡眠・栄養のある食事をしましょう
- 水分補給をしましょう
- 早寝早起き！朝ごはん！をしっかり守りましょう
- コロナにも手洗い！RSにも手洗い！



咳がひどい時は…

- ★体を起こすか縦抱きにして背中をさする
- ★室温はあげずに加湿する
- ★水分を少しずつゆっくり摂らせる