



令和6年度 1月号

春日つぼみ保育園

急にグッと寒くなり空気も乾燥しています。楽しい年末年始が迎えられるよう、日頃から免疫力を高め、寒さに負けない体づくりに心がけましょう☆

風邪の予防法

インフルエンザ、新型コロナウイルス、感染性胃腸炎…など様々な感染症が流行しています。
みんなで感染症対策をしながら、寒い冬を乗り越えましょう！！

手洗い・うがい

外出後、ごはん、
おやつの前など
こまめな手洗いを
心がけましょう！



咳エチケット

感染予防だけではなく、
人にうつさない為に
マスクの着用を！



換気・加温・加湿

30分に1回は換気を!!
加温だけではなく
適度な加湿も
大切です



睡眠・栄養

しっかりと寝て
栄養を摂り、
免疫力を高めましょう



人込みは避ける

人が多い時間帯を
避けて行動しましょう

★体温調節機能高めましょう★



できるだけ薄着で過ごし、外気温に触れる機会を増やしていきましょう。幼いころから寒さや暑さに触れ、慣れていくことでその対応力が高まっていきます。厚着を1枚着るよりも薄着を2枚の方が保温効果もあり、こまめに脱ぎ着することができるため調節がしやすいです。少しずつ慣らしていきましょう☆

未満児さんは体温調節機能が未熟で、体力・免疫力も発達途中です。さらに、保育園に通い始めてしばらくは、自宅での生活に比べ、病原体に接する機会も増えるため感染症にかかりやすくなります。
慣れない集団生活でのストレスで抵抗力が下がることもあります。
体力がつくまでは感染症にかかりにくい環境づくりに心がけましょう。



おねがい

お休みの間に熱が出たり、体調不良で病院を受診された場合は、登園しても問題ないか園に連絡をお願い致します。病気の種類によっては登園許可証が必要なものや、園で流行している感染症があり、病院で検査をお願いする場合があります。

熱が下がったとしても必ず病院受診をし、
医師に感染症でないか診断をしてもらってから登園をお願い致します。

すぐに熱が下がり登園しても体力的に負担をかけてしまうおそれもあります。他のお友だちに病気をうつしてしまう場合もありますので、しっかりと熱が下がり、食欲・機嫌が戻ってから登園をしましょう。