



令和3年11月26日 深谷市立幼稚園

早いもので、今年も残すところ、1か月となりました。

冬休みには、クリスマスやお正月など、季節行事がたくさん待っています。一方、年の瀬で、何かと忙しくされている保護者の方も多いのではないのでしょうか。大人も子ども、自然と生活リズムが崩れやすく、感染症もより流行する時期になってきます。小さな子供ほど、感染症にかかると進行が早く、重症化するおそれがあります。体調不良のサインがあったら、早めに休ませたほうが早く回復します。ひきはじめ、治りかけにも無理をせず、ご家庭でゆっくり過ごして様子を見てください。「備えあれば憂いなし！」手洗い・うがいを欠かさず、また、疲れが残らないようにしっかりとお休みをとるようにしてくださいね。

また、寒くなると身体を動かしにくくなるため、けががとて多くなります。準備運動やストレッチをする、周りをよく見るなど、工夫をしながら生活・遊ぶことができると思います。

健康、安全に気をつけて、元気に冬をむかえましょう！



熱があるときは

水分補給をこまめにしましょう。エネルギーをたくさん使うので、消化の良い、栄養価の高いものを少しずつ食べましょう。

かぜをひいたときには、こんな食事がいいですね



鼻がつまるときは

湯気がたっている温かいもので鼻の通りをよくしましょう。

かぜのときは

温かく、胃や腸に負担をかけず、栄養を吸収しやすいもののがいいですね。おかゆ、うどんなどに、玉子や白身魚、とうふなどを加えて少しずつ食べましょう。

のどが痛いときは

冷たすぎるものや熱すぎるもの、刺激のあるものはやめましょう。のどごしのいいプリンやゼリー、ヨーグルトはおすすめです。

下痢のときは

人肌くらい温かさのもので、水分補給をしましょう。塩分を含むスープなどはおすすめです。消化の悪いものや油っこいものは食べないようにしましょう。

気をつけたい冬の事故

⚠️ 灯油の誤飲

これはダメ

無理やり吐かせる・水を飲ませる

吐かせると気管に入りやすく、少量でも肺炎を起こすかもしれません。水を飲ませると吐き気を催す可能性があり、さらに危険です。すぐに医療機関を受診してください。



⚠️ 湯たんぽで低温やけど

これはダメ

ほうっておく・冷却シートを貼る

熱さや痛みを感じにくいので、気づかないうちに皮膚の深部までやけどが進行してしまうことも。赤みがあったり水ぶくれができていようなら、病院で診てもらいましょう。



暖を取るための道具が、思わぬ事故を招くかもしれません。

手の届かないところに置く、柵をつけるなどの対策をしてあげてください。



今月のちょっとみて・みて！

「しもやけ雨」の季節です

この時期に降る雨は、しもやけの原因になりやすいようです。こんな症状があったらしもやけを疑ってください。

- ・手や足の指が赤く腫れぼったい
- ・ほおや耳の赤みが引かない



「しもやけ雨」が降ったら

湿気と温度の管理が大切。手袋や靴下を濡れたままにしておくと、子供は血管が細いため末端の血行が悪くなりやすく、あっという間にしもやけになることも。①濡らさないこと②濡れてしまったらすぐによく拭いて乾かすこと、この2つに注意し小さな手足を守ってあげてください。

サンタクロースは



大丈夫

昨年のクリスマス前「コロナのせいでサンタさんがこられないかも…」と心配している子供たちのため、WHO(世界保健機関)がこんなメッセージを出しました。

サンタクロースはコロナの免疫を持っていて、世界中を移動できます

感染対策をとりながら、クリスマスには、おうちの人の言うことをよく聞いて、早く寝ましょう

時代に合わせた素敵なメッセージですね。もちろん、これは今年も有効です。

子供たちにも窮屈な日々が続いていますが、楽しい行事を諦めずに過ごせるよう、そして、早寝のための“切り札”としても使えるかもしれませんね。

各ご家庭のサンタさんたちも、素敵なクリスマス・年末年始をお過ごしください。

