



感染症の季節をのりきろう！



あけましておめでとうございます◎年末年始、お出かけをして楽しい時間を過ごされたご家庭も多いと思いますが、いっぱい楽しんだ分、疲れがでてくるかもしれません。まだまだ寒い日が続きますので、感染症には注意が必要です。

小さな子どもほど、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。体調がよくないときは無理せず、お家でゆっくり過ごしましょう。

インフルエンザ

例年 11 月下旬～2 月上旬には始まり、1～3 月でピークをむかえます。

今年は全国的に流行時期が早く、高野台保育園でも 11 月に感染者が多く出ました。しかし、一度感染したからといって油断はできません。違う型に感染する可能性もあるため引き続き注意が必要です。

- ◆ワクチン接種をすることで「発症」や発症しても「重症化」の予防につながります
- ◆インフルエンザ罹患後、登園時には医師記入の「登園許可証」が必要になります
- ◆登園の目安は「発症から 5 日経過し、かつ、解熱から 3 日経過していること」です

？冬に感染症が流行しやすいのはなぜか？

- ①ウイルスが好む環境がそろっている（低温・低湿度）
- ②寒くなり体温が下がることで、**免疫力が低下**する
- ③体内の水分量が減り、鼻やのどの**粘膜が乾燥**し、ウイルス感染がおこりやすくなる

ほけん



看護師



感染症予防には、やはり、『手洗い』『うがい』が大切です！

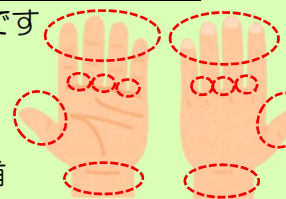
手洗いをした時では、手洗いしなかった時と比べて、手についたウイルスを 1 万分の 1 まで減らすことが出来るといいます。

☆手洗いのポイント☆

▷流水と石けんで **30 秒** かけて洗うと効果的です◎
→『**ハッピーバースデー**』を **2 回** 歌うくらいの長さです

▷洗い残しやすいところは特に注意しましょう！

→爪、指先、指と指の間
親指と人差し指の間、手首



感染性胃腸炎

ノロ・ロタウイルスなどを原因とする胃腸炎

ノロウイルスは主に秋から冬に、ロタウイルスは冬から春先にかけて多発します

- ◆感染力が強く集団感染しやすい
- ◆ロタウイルスでは便が白っぽくなることがあります
- ◆ノロ・ロタウイルスは**アルコール消毒が効きません**
便や吐物で汚れた衣類等は、**85℃以上のお湯に 5 分以上** つける、または、**塩素系漂白（ハイター）に 30 分** 浸して消毒後、洗濯してください
- ◆登園の目安は、「嘔吐・下痢症状が治まり、普段の食事が摂れるようになること」です



今年も残すところ 3 ヶ月となりました。

12 月にひまわり組さんにリクエストメニューを聞いたので、1 月から献立に
いれてあります♪

どんなメニューがでてくるかお楽しみに♡

七草がゆ

七草がゆには、万病を防ぐ意味とお正月で疲れた胃を休み、冬に不足しがちな栄養素を補う意味があります。

保育園では、子どもたちが食べやすいように鶏肉を入れていきます★



春の七草

給食



あけましておめでとうございます。
年末年始は家族で食卓を囲むことが多く、楽しい時間を過ごすことができました。家族みんなで食べる事は、子どもの安心にもつながり、身体の栄養と心の栄養の両方が満たされます。
今年も安心安全でおいしい給食を提供できるよう、努めてまいります。
本年もよろしくお願い致します。

お楽しみ献立 1月7日(水)

◆昼食◆

あけぼのご飯
麩と葱のすまし汁
松風焼き
筑前煮
さつま芋の甘煮

◆おやつ◆

七草粥
牛乳



<今月のおたより担当：>