



ほけんだより

12月号

2024年12月 3日

大津あいあい保育園

早いもので今年も残すところ後ひと月となりました。季節外れのお天気が続いていましたが、急に寒さが進み、空気も乾燥してきました。寒くなって空気が乾燥すると、ウイルスは活発になり、感染症が流行り出します。手洗いや咳エチケット、加湿、換気などを忘れず、元気に楽しく年末年始を迎えられるようにしましょう。

おねがい

いつも園の保健活動にご協力いただきありがとうございます。寒くなり、感染症が本格的に増える季節となりました。園内でも咳や鼻水の出ている子が多くいます。今後、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、胃腸風邪も増えてくることが考えられます。集団感染を防ぐため、**風邪症状が認められる場合には可能な限り、受診をお願い致します。**

保育中発熱がない場合でも、風邪や胃腸症状の影響で、普段と明らかに様子が違う（機嫌が悪い）、遊ぶことが出来ない、食事をとることができない といった場合はご連絡させていただく場合があります。

また、**37.5℃以上の発熱が認められた場合や、明らかな風邪症状（咳や鼻水など）、胃腸風邪症状（下痢、嘔吐、腹痛など）が改善するまでは登園をお控えください。**

集団感染を防ぐため、ご協力をお願いします。

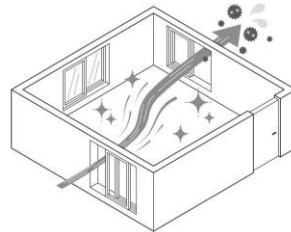


換気と湿度に注意です！

寒い日が増えてきたことで、暖房をかけたり、窓を閉めることが多くなりました。部屋の中をあたためすぎると、空気が乾燥し、息苦しくなることや、体調不良を感じることもあります。また、湿度が下がると元気になるウイルスもいます。定期的に空気をいれかえることは感染症対策にもなるため、「換気」や「湿度」に注意して過ごしましょう。

効果的な換気の方法

- ◎風が通り抜けるように部屋の対角の窓を全開に
- ◎1時間に1回以上行う



効果的な加湿の方法

- ◎50~60%を保つ
- ◎部屋に濡れタオルや加湿器を置いたり、霧吹きもおすすめです。

※ ウイルスは湿度50%以下で活性化するといわれています。しかし、60%を超えてしまうと、カビやダニが発生しやすくなります。部屋に温湿度計があると意識しやすいですね。

28.5℃
39%

今月の身体計測

12月11日（水）うみ・めだか・ほたる
12日（木）かもめ・そら・さくら

