



早いもので、今年も後1ヵ月となりました。子どもたちは、みんな元気にクリスマスの練習に励んでいます。今のところ、園ではお休みが少ないですが、こまめな手洗い・うがいを呼びかけ、かぜ予防に努めています。年末年始は、家庭でお祝いする楽しい行事が盛りだくさん！お子さまの生活習慣の乱れや体調管理に、十分な配慮をお願いします。

## 冬休みの過ごし方

冬休みは楽しいイベントが盛りだくさんです。その中で、つい夜更かしをしたり、ごちそうを食べ過ぎたりと、生活のリズムを崩しやすい時期でもあります。インフルエンザやかぜの流行するこの季節、早寝早起き、手洗い・うがいをいつも以上に心がけましょう。また、年末はお正月の準備や大掃除で忙しい時期です。進んで家の手伝いをして、体をしっかり動かしましょう。



## やけど

やけどをした時は、できるだけ早く冷やすことが大切です。冷やす時は流水が最も適しています。やけどをした部分が赤いだけなら、しばらく冷やして様子を見ましょう。



水ぼうが破れて痛い時は、食品用ラップで傷を覆い、その上から冷やすとよいでしょう。水ぼうができた時、水ぼうが破れて傷になった時は、痛みがある程度落ち着くまで冷やして受診しましょう。



## 年末年始の急病は？

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。また、掃省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。

## ★春の七草について！

効用は、胃腸を強くし、消化を助け、咳を抑え、体調を整える。また、ビタミンやミネラルの供給源になり、風邪をひきにくくすると考えられます。お節料理に飽きたころに食べる七草粥は、胃腸にやさしく、風邪を追い払う役目を持っているのでしょうか。その一年の無病息災を願って、如何でしょうか！

★新しい年、また元気な笑顔に会えることを楽しみにしています！

## 11月のお休み状況

発熱・・・3名  
下痢・・・1名  
鼻水・・・1名

