

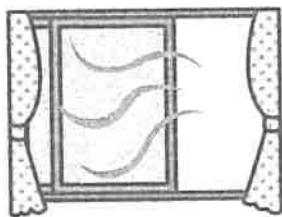
あけましておめでとうございます。冬休みは楽しく過ごされましたでしょうか？ 今年も子どもたちが心身ともに健康に過ごせますように、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていまよう。また、例年、特に1月・2月はインフルエンザが流行しますので、くれぐれも、体調管理に気を付けましょう。

### 寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気を付けましょう



ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう



1時間に1度、換気をしましょう



感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう



手洗い・うがいをこまめにしましょう



咳エチケットを守りましょう



乾燥しないよう加湿器をつけましょう



早寝早起きをしましょう。

### 冬のかぜについて

冬に流行するかぜには、発熱、鼻水、喉などが主症状の“鼻と喉のかぜ”と、嘔吐や下痢が主症状の“お腹にくるかぜ”（感染性胃腸炎など）があります。冬場、特に注意すべきはインフルエンザです。時に重症化することがあり、急な発熱や悪寒、筋肉痛・関節痛を伴うようなら、インフルエンザの可能性があるので早めに医師にかかりましょう。



自宅では、部屋を保温・加湿し、脱水症状が出ないように、水分補給には十分注意しましょう。

### ★12月のお休み状況

- かぜ・・・1名
- ねつ・・・4名
- 頭痛・・・2名

### ★インフルエンザに注意

感染力が強いので、発症後5日を経過し、かつ、熱が下がっても3日間登園を控え、しっかりと自宅療養して、二次感染が起こらないように、気を付けましょう。

◎必ず園に報告お願い致します!!

### ★身体測定

1月15日（火）