



きらら保育園
令和4年1月4日

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？長い休みで生活リズムが乱れていませんか？お休み明けの登園は、気がのらず眠くてグズグズになりやすいです。普段のリズムを取り戻せるように早寝早起き、朝ごはんをしっかり食べましょう。

空気が乾燥する季節です。

お肌の乾燥も気になる季節ですが、室内の空気も暖房の使用により乾燥する季節です。部屋の湿度が低いとインフルエンザなどの細菌が増えやすくなるのはもちろんのこと、体の免疫力も落ちやすくなると言われています。風邪を予防するには40～50%の湿度が必要です。湿度が高いと、細菌の動きが鈍くなると言われています。当園でも加湿器を使用し、常に保湿を心がけています。おうちでも、加湿器を使用したり、洗濯物を室内に干すなどして、加湿を心がけましょう。

冬場に多いおう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが『ウイルス性胃腸炎』。ノロウイルスやロタウイルスに感染すると、おう吐や水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体の水分が失われると脱水症状になり危険な状態になる事があります。水分補給が必要ですが、ジュースや牛乳は胃や腸に負担がかかります。湯さましや経口補水液を少量ずつ与えましょう。またお尻がかぶれやすくなります。お尻拭きで擦るのではなく、お湯で流して肌触りの良いタオルなどで軽く押さえて水分を拭き取るようにすると良いでしょう。ウイルス性胃腸炎は感染力が強く、園内での感染拡大防止のため、おう吐や下痢で汚れた衣類や寝具は洗い流さず、そのままビニール袋の中に入れて返却します。ご理解とご協力をお願いします。またおうちに持って帰られましたら、85℃以上の熱湯にしばらく浸けてから洗濯する事をおすすめします。

