



12月は楽しい行事が盛りだくさんです。生活発表会、クリスマス、もちつきと子どもたちが楽しく行事に参加できるよう、気持ちを高めていきたいです。コロナ感染が流行した近年、この冬は、感染が低迷していたインフルエンザも猛威を振るうかもしれないと言われています。もし体の不調や発熱がありましたら、早めに医療機関にかかるといいですね。園の保育目標である「よく寝、よく食べ、よく遊ぶ子ども」の生活ができるよう、病気に負けない体作りを心がけていきましょう。



しろ組 さはしかなと さん  
 くどうしょうへいさん  
 やまもとゆな さん  
 あか組 こにしちあき さん  
 いたうゆずき さん  
 おおむらまき さん  
 ことり組 しみずここねさん  
 おたんじょうび おめでとう

<12月の予定>

- 1日(木) 集金袋渡し(11月延長保育利用者)
- 2日(金) 5日(月) 延長保育料集金日
- 5日(月) 全園児暖房費、幼児給食費引き落とし日
- 10日(土) 生活発表会
- 12日(月) き組 白鳥小学校1年生との交流会
- 20日(火) 誕生日会 避難訓練
- 22日(木) クリスマス会
- 27日(火) もちつき
- 29日(木) ~1月3日(火) 年末年始休園

<き・もも組>

- 体操教室 5日、19日(月)
- プール 7日、21日、28日(水)
- えいごであそぼう 1日、15日(木)

生活発表会のお知らせ

日時：12月10日(土曜日)

第1部 き・もも組

8:40~8:50 登園

第2部 ひよこ・あか組

9:35~9:45 登園

第3部 ことり・しろ組

10:15~10:25 登園

\*発表会の保護者参加を2名にし、3部制にしました。室内では間隔をあけて座って頂きます。詳しくは、8日配布のプログラムをご覧ください。

お知らせ

- \*5日に暖房費(12~3月の4か月分)1200円の引き落としをさせていただきますのでお願いします。
- \*最近、園バスや車の中に子どもが置き去りになり、悲しい結果になってしまった報道があり、心が痛みます。本園でも、登園したかどうかの確認を徹底するため、連絡なく、登園されていない時はお電話にて確認をさせていただきます。お休みや登園が遅れる時は、必ず9時までにご連絡を下さい。
- \*年末年始のお休みに入ります。お出かけの際は感染予防対策をし、気を付けてお過ごしください。

今月のうた

「サンタクロース」

「おしょうがつ」

「もちつき」



\*発表会に参加の方は自宅での検温、入り口での消毒にご協力下さい。

\*感染者が出た時の開催は連絡網にて連絡します。

\*12日(月)にアンケートをお配りします。発表会等のご意見を書いて頂き、20日(火)までに意見箱に入れて下さい。宜しくお願い致します。



# ほけんだより

令和4年12月号

すっかり寒くなり、風邪やインフルエンザ、ウイルス性胃腸炎等が流行しやすい時期になってきました。今月はおう吐や下痢をした時の過ごし方や注意などを中心にお伝えします。



30

## ウイルス性胃腸炎

ウイルス性胃腸炎はさまざまなウイルスによって起こります。主にノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルスなどが代表的な原因です。おう吐、下痢、発熱が主な症状です。原因のウイルスに直接効く薬はありません。吐き気止め、整腸剤、水分と塩分の補給などで対応していきます。おう吐や下痢がひどくなると脱水を起こし、点滴を行うこともあります。

### おう吐 ～家庭でのケア～

- ① 安静にして横向きに寝かせましょう  
(近くにキッチンペーパーや新聞紙を敷いた洗面器を用意する)
- ② 口の中をきれいにしましょう。うがいができる子はうがいを、できない子は濡らしたガーゼで口の中やまわりを軽くふきとりましょう
- ③ 吐いた直後や吐き気が強いときは水分や食事をひかえましょう  
おう吐して30～60分後に吐き気がなければ、水分(経口補水液や乳児用イオン飲料など)をティースプーン1杯 ⇒ 30分吐かず: 10～30ml飲む ⇒ 30分吐かず: 100ml飲む様子を見ながら量を増やしていきましょう。食欲が出てきたら消化の良い食事をあげましょう



### 下痢 ～家庭でのケア～

- ① 水分と塩分を十分に補いましょう  
下痢になると体の中の水分や塩分が失われるので、水分と塩分を補いましょう  
下痢が激しいときは、経口補水液や乳児用イオン水がおすすめです。  
母乳: 飲めるようならいつものように飲ませましょう  
ミルク: 薄める必要はありません。飲めるようならしっかりとりのませましょう
- ② 食事はうんちの状態を見てすすめましょう  
下痢がひどいときは固形物を避けて胃腸を休めましょう  
うんちと同じくらいの柔らかさの食事を心がけ、消化の良いものをあげましょう
- ③ おしりがただれやすいので、こまめにおむつを交換しましょう



吐物や下痢便の処理は使い捨て手袋を使い、その後はしっかり手を洗いましょう



#### 【消化の良い食べ物】

うどん、豆腐、白身魚、おかゆ、スープ、バナナ、りんご、煮野菜など



#### 【避けたいもの】

乳製品、炭酸飲料、柑橘系の果汁