



## ～1月に園内で発生した感染症～

- ・咳、鼻水、喉の風邪 市内ではインフルエンザB型、新型コロナウイルス感染症が流行しています。
- ・胃腸風邪
- ・ヒトメタニュウモウイルス感染症  
(RSウイルスに似た症状を引き起こす呼吸器ウイルスで、乳幼児は重症化することがあります。)
- ・溶連菌感染症

元気オレンジ

なんでもグリーン

早起きイエロー

## ～保健指導～

年長さんを対象に、『風邪に負けない体づくり』をテーマに保健指導を行いました。風邪に負けないための7つの約束を、『7人のヒーロー、かぜにまけないんジャー』と一緒に学びました。バイキンが狙っているのはどんな子かな？遅くまで起きている子、好きな物しか食べない子、手洗いをしない子、部屋にこもってばかりいる子…などなど、普段の自分たちの生活を振り返りながら、レンジャーと一緒に、バイキンを寄せ付けない元気で丈夫な体を作るために自分たちが出来ることを勉強しました。寝る時間を聞いてみると、21時・22時…遅い時間の子がちらほらいました。寝ている間にみんなの脳みそにどんなことが起こっているかを話しながら、睡眠がとても大事で、みんなくらいの年齢では20時までに寝るのがいいよと話しました。生活習慣を見直す良い機会になればいいなと思います。ご家庭でも話してみて下さい。

鼻のかみ方の話では、口を閉じて鼻息でティッシュを揺らす方法で練習しました。

鼻水が出る時はすするとよくない事(副鼻腔炎になりやすい)、片方ずつかむ事(勢いよくかむと中耳炎になりやすい)を話しました。

冬ならではの遊びが充実できるよう、天候を見ながら雪遊びをしています。思う存分遊べるよう、雪が積もっている日は毎日ウェアーを持たせて下さい。外遊びを控えた方がいい場合は、登園の時に、理由と共に職員に口頭で伝えて下さい。

## 冬も外で一緒に遊ぶ時間を

3～6歳頃は神経機能が大きく発達する時期。

遊びを通じていろいろな動きを経験することで、運動能力の基礎が作られます。

寒いと外に出るのが億劫になりがちですが、ぜひお子さんと外遊びを楽しんでください。



### 多様な遊びの経験を

走る、登る、回る、ぶら下がる、すべるなど全身を使いましょう。投げる、蹴る、積むなどの動きができる遊び道具を取り入れるのも○。

### 1日1時間を目安に

興味を持った遊びに熱中したり、次々と遊びを変えたりできるように、十分な時間をとってあげましょう。

ケガをしないように、注意して見守りましょう