

# 明けましておめでとう 2月



2月4日は『立春』。とはいえ、まだ寒い日が続きそうですね。先月の中旬頃から未満児クラスを中心に下痢、嘔吐などのお子さんが何人かいました。その頃からインフルエンザB型が増えています。また、家族の中でコロナにかかったという話も聞かれています。

発熱時はもちろんですが、**下痢、嘔吐が続いたり、食欲がない、機嫌が悪い**などの時も、お家でゆっくり過ごしてもらえたら…と思っています。(保育園ではしんどくても一生懸命遊んでしまったり、給食やおやつなども体調に合わせたものを食べてもらったりすることができないからです。) 体調がいつもと違うなど思う時や気になることがある時は、職員にお伝えください。連絡を取り合って、その時々で、お子さんの体のことを一緒に考えていきましょう！

## 熱や下痢・嘔吐など体調の悪い時は

- ・お茶などで水分補給はしっかり取りましょう。
- ・おかゆやうどん、野菜スープ、豆腐やプリンなど消化が良くて食べやすいものを食べましょう。
- ・唐揚げなどの揚げ物やこってりしたものは避けましょう

## ウイルスに負けないもか条

- ・こまめな手洗いや手指の消毒、うがいをする。
- ・必要に応じてマスクをする。
- ・部屋の換気と加湿。(湿度は50~60%位に)
  - ・バランスの良い食事と水分補給を。
  - ・十分な睡眠、休養をとる。
  - ・出来るだけ人混みを避ける。



## 免疫カアップ!

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。



## 笑って体も心も元気

## 自分もみんなも幸せに!

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



今年は花粉の飛散時期が例年よりも早いそうですよ。

## 花粉症対策の基本は 入れない! につけない! 落とす!

- ・外出時はマスクや眼鏡をする。
- ・外から帰ったら服についた花粉を払い落とす。
- ・濡れたタオルで顔を拭く。うがいも効果的です。
- ・花粉の飛ぶ時期は布団や洗濯物も外には干さない。
- ・フリースなどは花粉が付きやすいので、花粉が付きにくいナイロンのウインドブレーカーなどがおすすめです。

## ♪身体計測♪

青グループ	5日(月)
赤グループ	1日(木)
とんぼ組	6日(火)
みつばち組	7日(水)
てんとうちょうちょ	9日(金)

