

コロナウイルスの感染もなかなかおさまらない中、感染防止にご理解ご協力頂きありがとうございます。節分も2日にありますので、子どもたちと一緒に「鬼は外！福は内！」と感染症に負けないよう、豆まきをしてみてください。そして、成長とともに子どもたちが丈夫で健康な体になるように祈っています。



● コンコンッ！ 咳のかぜ、引いていませんか？ ●

寒さが深まり、あちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のものは飛沫感染によって広がっていきます。咳エチケットを守り、咳が出ている時はマスク着用できるお子さんはマスクをしましょう。

おうちでのケア



洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節し、喉を潤しましょう。



咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸がらくになります。



麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。



しもやけに気をつけましょう！

寒い時期には、手や足の先が赤紫色に腫れたり、赤く盛り上がり、むずがゆくなったりします。それがしもやけです。気温が4～5℃以下で1日の気温差が大きい時になりやすいと言われています。真冬だけではなく、冬から春の季節の変わり目にも起こりやすいので、まだまだ注意が必要です。

濡れたままにしない

手を洗った後や足が濡れた時は、自然乾燥させずにしっかりと拭きましょう。濡れた靴下は取り替えましょう。

しっかり保湿しよう

しもやけの原因は皮膚表面の血行不良！しもやけの原因は皮膚表面の血行不良！体が冷えないようにすることが大切です。手袋や帽子をして体の末端部分を覆いましょう。

マッサージで血行改善

手足を優しくマッサージすることで冷えをなくし、しもやけを改善します。しもやけの予防にもなります。

職場や家庭内などで、コロナウイルスに感染した方が出た場合、濃厚接触者に該当した場合には、必ず園に連絡をくださるようお願い致します。