

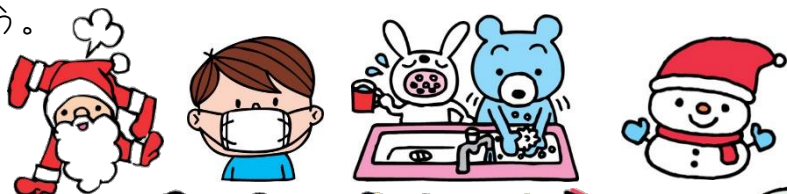


令和元年 12 月 2 日 中央保育所



早いもので今年もあと 1 ヶ月になりました。日中は温かくまだ半袖で過ごせる日も多いですが、これからだんだんと冬へ向かっていきます。

風邪や感染症に留意し、元気に過ごせるようにしましょう。



## かぜの予防をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう！

### かぜ予防 6 か条

- 1 うがい、手洗い
- 2 汗をかいたらすぐ着替え
- 3 バランスのよい食事
- 4 部屋の換気と加湿
- 5 規則正しい生活リズム
- 6 人込みを避ける



## これって OK？ 下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

### ○ お勧め

#### リンゴのすりおろし

整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。

#### おかゆ、おじや

整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。

#### やわらかく煮た野菜スープ

消化がよくなり、水分補給にもなります。

### ✕ 避けたい物

#### 柑橘類

腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう

#### パン、バター、チーズなど

脂肪を多く含み、腸に負担をかけるので NG です。

#### 生野菜・繊維の多い野菜

消化によくなり、下痢を悪化させるため避けましょう。

## 歯科健診があります

12月12日9時～

大きなお口で「あ～ん」！  
先生にしっかり診てもらおうね



当日の朝はしっかりと朝ごはんを食べ、きれいに歯を磨いてからの登園をお願いします。また、歯のことで心配なことがありましたらご相談ください

## 油断できないかぜ

かぜは年齢が低いほど、中耳炎や気管支炎、肺炎などを起こしやすくなります。気管の弱いお子さんの場合は、のどがゼーゼーしたり、長引いたりする傾向があります。早めに診察を受けましょう。

### 冬のかぜによくある特徴

せき・鼻水・  
のどの炎症・  
発熱

→ 呼吸器系に  
くるかぜ

下痢・おう吐

→ 消化器系に  
くるかぜ

両方の症状

→ インフルエ  
ンザの疑い

