



厳しい寒さの中でも、元気いっぱいな子どもたち。でも、低温・低湿の冬は、かぜウイルスが大好きな季節です。かぜを寄せつけないじょうぶな体作り、環境作りに気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

じょうずな手の洗いかた					しっかりていねいに洗い、ばい菌を流しましょう。				
1 腕まくりをする。	2 水道水で手をぬらす。	3 せっけんをしっかり泡だてる。	4 手のひら、甲を洗う。	5 指と指の間を洗う。	6 親指を反対の手でつつんで洗う。	7 よくこすって、つめの間を洗う。	8 手首を洗う。	9 せっけんを流す。	10 清潔なタオルでふく。

効果的なうがいのしかた

のどからの菌の侵入を防ぎます。ぶくぶくうがいを1回したあと、がらがらうがいを3回ほど繰り返しましょう。

※うがい液は、水道水でもOK。

①ぶくぶくうがい

うがい液で口の中をぶくぶくして吐き出す。



②がらがらうがい

うがい液を口に含み、のどの奥まで届くように上を向き、15秒ほどがらがらして、吐き出す。



12月・1月の感染症

病名	12月	1月
水痘 (みずぼうそう)	1名	1名
ウイルス性胃腸炎	2名	1名
インフルエンザA型	1名	3名
インフルエンザB型	0名	12名
手足口病	1名	1名
溶連菌感染症	1名	1名
咽頭結膜熱 (プール熱)	1名	0名

※インフルエンザや感染症にかかった場合は、必ず園にご連絡ください。また、登園時に体調がすぐれない場合は、無理せず、受診して医師の指示に従って頂きますよう、ご協力をお願い致します。