



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しょうぶな体作り、環境作りに気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

お知らせ

感染症の状況は玄関の掲示をご覧ください。
保育園では、手洗い・換気・加湿・室内消毒
(机・いす・ドアノブ等)・できる限り密にしない
等、感染予防に努めています。
家庭でも、帰宅後の手洗いうがいをご家族で行う、
お休みの日はゆっくり過ごす等、感染症予防に努
めて頂きたいと思います。

「かぜ」は油断大敵

鼻やのどにウイルスや細菌が感染し、炎症
を起こすものの総称を「かぜ症候群」とい
います。軽く済むことも多いのですが、油
断をすると悪化して、中耳炎、肺炎、気管
支炎など、さまざまな病気を併発すること
もあります。
ちょっと体調が悪そうなときは、無理をせ
ず安静を心がけ、長引かせないようにしま
しょう。日ごろから、規則正しい生活を送
ることも大切です。

健診と予防接種

健診

- ・町の健康診断は忘れずに受診するように
してください。

予防接種

- ・受け忘れていた予防接種はありません
か？期限が過ぎていても、受けられる場
合もあります。保健センターに問い合わ
せをしてみてください。

3歳以降の肥満に要注意！

乳幼児期は体重の変動が激しく、しょっちゅう増えたり
減ったりしますが、あまり心配はいりません。特に1歳く
らいまでの肥満は乳児肥満といって、歩けるようになっ
て運動量が増えると、どんどん体がしまってきます。た
だ、心配なのは、3～6歳にかけて太ってきた場合。そ
のまま肥満につながりやすいので、注意しましょう。



食生活の見直しを

スナック菓子やジュ
ース類のとりすぎに注意
しましょう。

意識的に体を動かして

肥満気味の子は、体を動か
すことを避ける傾向があり
ます。本人の好きなあそび
で、楽しく体を動かすよう
にしましょう。



お願い

- * お子さん本人やご家族に、熱や熱以外の風邪症状があ
る場合は、登園前に必ず病院を受診するようにしてくださ
い。
- * お子さんの様子がいつもと違うなと感じたら、様
子を観察し、早めの受診をお願いします。
- * 嘔吐や下痢は、熱がなくても病気です。
必ず受診し、主治医の指示に従うようにしてください。
- * 病院受診をし、登園OKと言われた場合でも、お仕事のお
休みの時は、ご家族の方と一緒に過ごすようにして
ください。
- * お子さんの様子で気になる事がある方は、どんなことが気
になるのか、どのようなときに連絡が必要なのかを用紙
に記入し、登園時に職員に伝えてください。