

あけましておめでとうございます。年末年始は楽しくお過ごしになられましたでしょうか。休み明けに集団生活が始まると、また感染症が心配になってきますね。この時期は、高熱・関節痛などの全身症状が特徴のインフルエンザや、寒い時期に特有の胃腸炎であるノロウイルス感染症がまだ心配な時期となります。手洗い・うがいを心掛けて、しっかりと予防できたらいいですね。皆様が心身ともに健康に過ごせる1年でありますように(\*^\_^\*)

## 冬の服装について



この時期、「風邪をひいては大変」と厚着していませんか？元気に遊び、新陳代謝活発な子ども達にとって、適温を保っている室内では、厚着だとかえって汗をかき、そのままにしておくで体が冷えて風邪をひく原因になってしまいます。薄着にすると外気温を感じることができるため、暑さ寒さに対する皮膚の適応能力が高まり、体温調節中枢の発達を促します。厚着が日常になると寒がりな子になってしまう可能性もあります。

お子さんにとって快適な服装で、楽しく元気に園での時間を過ごせると良いですね。以下は登園時にお勧めの服装です。

### ○肌着（シャツ）を着て保湿

（綿100%がお勧め。汗をしっかり吸い取ります。園内は適温を保っているので半袖で大丈夫です）

### ○肌着の上は長袖Tシャツか薄目のトレーナーをシャツの上に一枚

※厚手の服を着なくても、薄手の服を2枚重ねる方ことで、空気の層ができて温かくなります。

☆動きやすく活発に遊ぶことのできる服装で、新陳代謝を高め、丈夫な体を作りましょう！☆

※朝、早い時間は暖房をつけたばかりで寒い事もあるので、寒さを気にされ厚着で登園されているお子さんもいると思います。部屋が暖まり、活動や体調によっては暑くなって汗をかいたり、のぼせて気分が悪くなることもありえますので、その際は薄着に着替えさせてもらうこともあります。ご了承下さい。



**いんご病にご注意を！**

咳や鼻水、微熱が出るなど、かぜによく似た症状が現れます。

その1週間後くらいに両頬に発疹が現れ、段々とりんごのように赤く腫れてきます。同時に、腕や太もも、もしくは体全体に、レースの編み模様のような発疹が現れます。赤みは時に長引いたり、一度消えてもまた出ることがあります。

※現在、近郊で大流行しています。大人が感染すると顔の赤みは少なく、手足に網目ように発疹がでます。風邪症状、関節痛、手足のむくみが現れる事があります。  
※妊婦さんが感染すると、流産や胎児水腫が起こることがあるので要注意です。  
※発症しても全身状態が良ければ登園可能です。お子様に症状があり、通院し診断を受けた際はお知らせくださいますよう宜しくお願い致します。  
※発疹は自然に消えますが、紫外線などの刺激で長引くことがあります。

☆お知らせ～くま組さんはMR（麻疹風疹混合）ワクチンの接種を3月までに終了させることになっておりますのでお知らせ致します。また日本脳炎の予防接種については、7歳半までに3回目の接種を終えないと有料になってしまいますので、ご注意下さい。