



今年も残りあと1ヵ月となりました。暑い夏が続いていましたが、すっかり季節は冬となりました。これから冬を満喫するために、感染予防に努めて体調を整えましょう。クリスマス、お正月と楽しいイベントが続きます。保育園でもクリスマス生活発表会があります。全員元気に参加できるといいですね。

冬のかぜについて

冬に流行するかぜには、発熱、鼻水、喉などが主症状の“鼻と喉のかぜ”と、嘔吐や下痢が主症状の“お腹にくるかぜ”（感染性胃腸炎など）があります。

冬場、特に注意すべきはインフルエンザです。時に重症化することがあり、急な発熱や悪寒、筋肉痛・関節痛を伴うようなら、インフルエンザの可能性があるので早めに医師にかかりましょう。



自宅では、部屋を保温・加湿し、脱水症状が出ないよう、水分補給には十分注意しましょう。

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、長い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

感染予防の基本は手洗い・うがいです！

感染症が流行るこの時期。あらゆるウイルスや細菌がいる中で生活するので、感染予防が必須です！最も効果的なのは、手洗い・うがいです。

さっと濡らすだけではなく、しっかり手洗い・うがいをして元気に冬を楽しみましょう！



発熱後の登園について

熱が出ると体力が奪われて、体は一時的に弱った状態に。熱が下がってもすぐに登園せず、1日は家庭で様子を見ながら、安静に過ごさせてあげたいですね。また、朝、薬を飲んで登園したときは、忘れずにお知らせください。薬の種類によっては、眠気を催すものもあるので、園でも注意してまいります。よろしくお願いいたします。



インフルエンザを予防しよう!



インフルエンザは感染力が強く、悪寒・発熱・下痢・嘔吐・咳・倦怠感・関節痛など様々な症状が現れます。大人も子どももかかると辛いインフルエンザ。

予防するには…



① **てあらい・うがい**: 感染予防の基本です! まずはここから始めましょう。

② **外出時にはマスク着用**: 完全ではありませんがウイルスが体内に入るのを防いでくれます。

③ **バランスのよい食事と睡眠**: 規則正しい生活で免疫力を高めましょう。



④ **室内の温度・湿度の調整**: 室温 20~23℃、湿度 60%前後を目安に。換気も忘れずに!

※インフルエンザに罹患した場合は、発症から5日経過し、かつ解熱して3日間は登園停止期間となります。また罹患後登園する際、『インフルエンザ経過報告書(牛久は登園届)』の提出をお願い致します。

[“生きる” をたすけるのが私たちの使命]

~Live is our life work~

この世にあるすべてのいのちあるもの。生きとし生けるもの。

一切の生物を仏教の世界では衆生しゆじやうと言うのだそうです。

この世にあるすべての生物、いのちあるものはそれぞれに役割をもって

“いのち”をこの世に授けられた、というのです。

改めて私たち(社福)童心会で縁あって集いし子育て仲間、子どもたち、

そして保育者仲間たちすべての者たちが、この世に役割を持って

“いのち”を授けられたといわれています。それが次のような使命なのです。

「“生きる”をたすけるのが私たちの使命 (Live is our life work)」

今、ここに生きる人たち、次の世代に向かって生きる人たち、その者たちのために

「すべてを支え、いのちを与えてくれる 生きとし生けるもの」に感謝し、

“ありがとう”の心を持って自分たちの役割、使命を果たすことが

求められている、と考えています。

ありがとうございます。

理事長 中山勲