



ほけんだより

2022. 5. 2
桜ヶ丘第一保育園

入園・進級して1か月。子供たちはルールを新たに学びながら、毎日元気いっぱい遊んでいます。
今年度の始まりは、寒暖差もあり、鼻水の風邪の子が多かったように思います。これからは暖かくなりお出かけにはぴったりの季節ですね。
しかし、新型コロナウイルス感染者も増えています。連休の疲れもあると思いますので、ゆっくり体を休ませ、大人も子供も体力の回復をはかりましょう。

感染性胃腸炎(嘔吐・下痢症)

家族感染も多く、大人も子供も罹ってしまうと大変ですね。
この時期もまた嘔吐・下痢が毎年流行ります。お休みの調整など難しいかと思いますが、蔓延防止のため、ご理解ご協力よろしくお願ひいたします。

下痢や嘔吐物に含まれているウイルスが手についたり、浮遊しているウイルスを吸い込むことにより、体の中に入って感染します。
家族内感染も予防しましょう。



食事と水分補給



- ・ 医師の指示によって絶食のとき以外、一番おすすめなのは**おかゆ**です。おかゆが苦手なときはよく煮込んだくたくとうどんかトーストまたはパン粥がよいでしょう。玉ねぎ・にんじん・じゃがいもの野菜スープもおすすめです。コンソメやだし素などは使わないでください。かつおぶしや昆布でだしをとって塩ひとつまみで味付けします。
 - ・ たんぱく質は、おとうふ・白身魚などから始めます。ひどい下痢でないときは食事をしっかりととりましょう。
 - ・ **軽いときでも食べないほうがよいものは**…油っこいもの・生もの・塩辛いもの・刺激の強いもの・冷たいもの・甘すぎるもの・豆・納豆・貝・海藻類・りんご以外のくだもの・せんの多い野菜〜ごぼう・さつまいも・たけのこ〜・牛乳・ヨーグルトなどの乳製品・ドレッシングなどです。
 - ・ 水分は少しずつ何回にも分けて十分にとるようにしますが、ジュース・炭酸飲料は避け白湯・お茶などにしましょう。
- ※ 乳児でミルクを飲んでいるときは、自己判断でミルクを薄めたり、種類をかえることはやめましょう。医師の指示でおこないましょう。

全園児健診について

5月12日とお伝えしていた全園児健診が5月19日へ変更になります。お子さんの体調のことで気になることがございましたら、個人ノートでお知らせください。



気を付けよう、思わぬ怪我

・ 爪が伸びていると遊びの中でお友達を傷つけてしまったり、お子さん自身の怪我にもつながりますので、こまめにチェックしてくださいね。



・ 髪の毛の長いお子さんは、ご家庭でしっかりと結んできて下さい。0オウラスの誤飲防止の為、小さな輪ゴムのような髪ゴムはご自宅での使用をお願い致します。また、ぶつけた時に頭にけがをしないようなゴム(プラスチック製の飾りがない)のほうがいいですね。

新型コロナウイルス感染者がまだ増加傾向にあります。子どもの感染者もいっしょにいます。

子供たちを守るためにも、マスクの着用、玄関での手洗い、手指消毒のご協力を引き続きお願い致します。また、ご家族で体調不良や、検査を受けた場合も保育園へのご連絡お願い致します。

