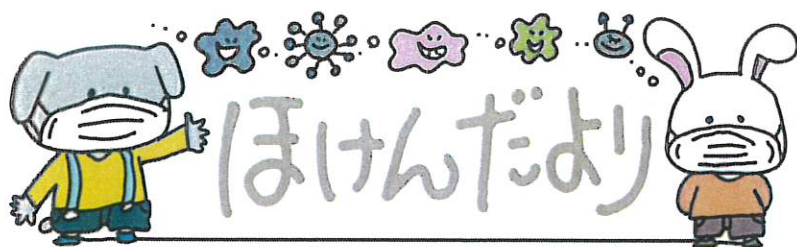


# 1月



令和5年1月1日発行 愛恵福祉会 よなは学童クラブ・よなは第2学童クラブ



あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。今年度の園生活も残すところあと3か月となりました。進級に向けての準備を意識しながらも、楽しく元気に過ごしたいと思ひます。



## インフルエンザと コロナウイルスが 流行っています

予防接種を受けていても感染することがあるので油断大敵。手洗い、うがいをしっかりしましょう。お休みの日の人混みも要注意。感染した場合は、登園はできません。病院で診断を受けた場合は、すぐに園にご連絡ください。



## 年明けの生活リズム

年末年始、いつもと違う生活リズムになってしまったご家庭も少なくないと思ひます。以前のリズムをなるべく早く取り戻しましょう。まずは早く起きて日の光を浴び、温かい朝食で体を目覚めさせます。子どもたちは園でしっかり体を動かしますので、夜は早く寝て疲れを取り除いてくださいね。



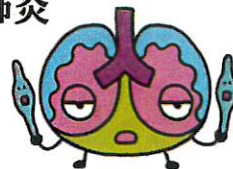
### スキンケア

小さな子どもの皮膚は大人と比べて薄くてデリケート。お風呂ではせっけんをよく泡立てて手のひらで洗い、お風呂上がりには肌の状態をみながら、クリームタイプの保湿剤やワセリンなどを塗るとよいでしょう。カサカサやかいかいがないことで、気持ちよく熟睡できるというメリットもあります。

気をつけたい

## 感染症 マイコプラズマ肺炎

ゆっくりと進行するので、診断がつきにくい感染症です。比較的元気なのにいつまでも咳が続くのが特徴。飛沫によって周囲に感染します。多くは軽症で風邪と区別がつきにくく、5歳未満では感染に気づかずに治ることもあります。まれに入院したり重症化すること。眠れない、食べられないほど咳がひどい場合は要注意です。



## 看護師から

子どもが風邪をひきやすいのは、体温調節がまだうまくできないせい。寒いからといって厚着をさせると、体温調節機能がうまく育ちません。また、汗をかいてかえって体を冷やす弊害も。基本は体が動かしやすい薄着。寒いときは上着を着せるなど、細かく調節するのがいいでしょう。