



子育て支援 さくらんぼ だより 12月号

NO.8

学校法人矢作学園

橋目幼稚園 長瀬台幼稚園 矢作白鳥幼稚園

空気が乾燥しやすい季節になりました。風邪などに負けず、
予防に気を配りながら、元気に過ごしたいですね。



冬を元気に乗り切るために

☆手洗い・うがい

・風邪予防には、1番効果的です。タイミングは、外から帰ってきたとき、食事前、トイレの後が特に大切です。うがいがまだ難しい子は、適度に水分をとるようにしましょう。

☆室内の温度・湿度

・室温と外気温の差は少なくしましょう。湿度は50～60%前後に保つと良いです。また、こまめな換気をして、空気を入れ替えましょう。

☆服装

・子どもは、大人より1枚薄着を目安にしましょう。厚着のまま外で体を動かすと、汗をかき、それが冷えて風邪を引きやすくなります。手足が冷たい、唇が青い等の時は、1枚着せてあげましょう。

※規則正しい生活を心掛け、ウイルスを寄せ付けない体作りをしましょう。

感染経路を知っておこう

〈飛沫感染〉

・感染している人が「せき」「くしゃみ」「会話」などを
する時に、唾液などが飛んで感染する。
例/インフルエンザ、RSウイルス感染症、マイコプラズマ

〈空気感染〉

・空気中の病原体を吸い込むことで、感染する。
主にワクチンで予防します。
例/はしか、水ぼうそう

〈接触感染〉

・病原体を触った手から、口・目・鼻に入ったり、
直接接触することで感染する。
例/ノロウイルス、ロタウイルスなどの感染性胃腸炎

〈今月のおすすめ絵本〉

・まどからのおくりもの
(偕成社、作・五味太郎)

・すきすきぼうし
～どんなぼうしを
かぶってみたい?～
(福音館書店、
作・スギヤマカナヨ)

