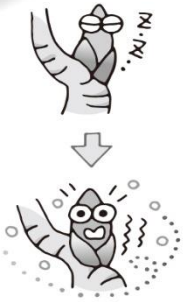
令和４年１月１日

みなみひの保育園

あけましておめでとうございます。寒さが身に染みる季節となりました。正月休みが明けると生活のリズムが崩れやすいこの時期、体調管理には充分注意してくださいね。

咲くために必要な睡眠と起床



春に咲く桜の花。この花のもとになる芽は、前の年の夏ごろから成長しますが秋から冬にかけてはいー旦眠りにつきます。そして冬に入ったとき、その厳しい寒さが刺激となって再び目を覚まし、春に向けて成長しだすのです。つまり、春に花が咲くためには、春の暖かさだけではなく、秋から冬にかけてのしっかりした睡眠と、真冬にやってくる一定の寒さが目を眼を覚ますための刺激として必要なのです。

睡眠と起床のメリハリが大切なのは人間だけでなく、桜にとってもだいじなのですね。

下痢が流行っています！

最近、各クラスで発熱を伴うお腹の風邪が流行っています。発熱がなくても感染力が強く長引くことがありますのでご自宅で様子を見ていただきたいと思います。

知っておこう おう吐物の処理

冬場に流行するウイルス性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスなどによって感染します。家庭でも二次感染予防のために、おう吐物の処理にご留意ください。

1. 窓を開けて使い捨ての手袋とマスクを着け、使い捨ての布などでおう吐物を周辺からふき取る。
2. 次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を薄めた消毒液で、おう吐物のあった部分を再度ふく。汚れた物はすべてポリ袋に入れ、それらは、消毒液をかけてから密封して捨てる。
3. おう吐物の付いた服は、85℃以上の熱湯に1分間つけてから洗濯する。
4. さらに乾燥機にかけたり、アイロンをかけたりすると、熱に弱いノロウイルスは死滅しやすい。

冬場に多い おう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

おう吐・下痢のケア

子ども用イオン飲料や湯　　おしりはこすらずにお湯