



令和6年1月12日

神川幼稚園

No.11

あけましておめでとうございます。冬休みは楽しく過ごせましたか？



お正月気分から生活リズムを立て直そう

3学期がはじまりましたが、まだ冬休みのリズムを引きずっていませんか？ ここでもう一度生活リズムを見直し、元気な顔で登園できるようがんばりましょう。

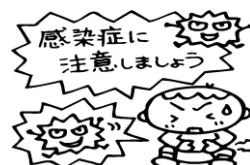
- 早寝・早起きしよう
- 食事は3食バランスよくとろう
- 朝食後に排便をしよう
- うがい、手洗い、歯磨きを忘れずにしよう
- 寒さに負けず戸外で元気に遊ぼう



本年も感染症に気をつけて過ごしましょう

寒さが厳しい季節となりました。気温が下がり空気が乾燥する冬は、ウイルスが元気になる季節です。特に今年の冬は、新型コロナウイルス、インフルエンザ、溶連菌感染症、アデノウィルス、感染性胃腸炎、RSウイルス等の感染も出ています。改めて日々の生活を見直すとともに、感染対策をしっかり行い、ひとりひとりの健康を守りましょう。

少しでも体調が悪いときや、風邪の症状がある時は、早めに病院での受診をおすすめします。



お子さんの呼吸や姿勢はどうですか？

コロナ禍の生活を過ごしてきた影響で、子供の呼吸が浅くなり、吐く力が弱く心肺機能が低下し、子供の体力・運動能力が低下しているというデータが出ています。

また、ゲームなどでスマホやテレビに夢中になると、顔が前に突き出て首の骨がまっすぐに並び、**前かがみ**になる傾向があります。姿勢が悪い状態が続くと、肺が圧迫されて浅い呼吸しかできず、十分な酸素が取り込めません。浅い呼吸が続くと、疲れやすくなったり、イライラしたりなどの悪影響を及ぼす可能性があります。骨格のゆがみから、猫背、頭痛、側彎症、などの心配もあります。

気付いた時に姿勢を正すようにと、子供に優しく声をかけることをおすすめします。親子で、どんな姿勢が正しいのか姿勢について話し合ったり、一緒に戸外遊びをしたりするのも良いですね。

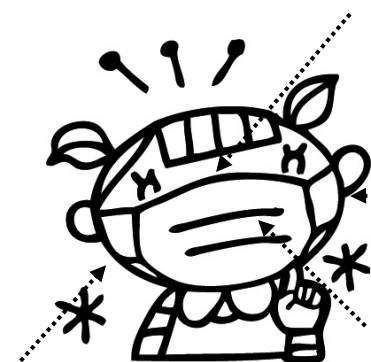


*裏面もご覧ください。

寒さが厳しくなり、感染症の流行が心配されます。体調が悪い時、咳が出る時はマスクを着用してください。給食やおやつ時には、マスク入れも準備してください。

マスクの正しい付け方

感染症対策の基本は「手洗い・うがい」
「マスクの着用を含む咳エチケット」です。



* 顔にピッタリと付くようにする。

* 鼻部分を鼻筋に合わせ、マスクと鼻の間に隙間ができないようにする。

* ゴムを耳にしっかりと掛けて固定させる。

* あごの下まで広げ、鼻と口を覆って調節する。

くしゃみで飛沫は1~1.5m 飛ぶといわれています。マスクを正しく着用して、飛沫が飛び散るのを防ぎましょう。

外し方



マスクの表面にはウイルスが着いているかもしれません。表面を触れないよう、ゴムに指をかけてはずしましょう。

<感染症対策について>

埼玉県内でも、インフルエンザ等の感染者が増えています。今年の冬は、インフルエンザの種類が多数報告されていて、一度罹患しても、違う型に感染する事もあるそうです。

幼稚園では、感染症防止の為様々な取り組みを行っています。

- 手洗い・水筒でのうがい・入室後、排泄後や給食、おやつ前の手指の消毒、各クラスの消毒、空気清浄機の使用やこまめなクラス内の換気をしています。
- マスクの着用 戸外で体を動かして遊ぶ時にはずします。

通園バッグには予備マスクを入れておいてください。

* 幼稚園でも家でも感染症対策を行い、みんなで気を付けていきましょう。



うがいの仕方



適当なうがいの仕方では、かぜなどの予防にはならないので、もう一度子どものうがいの仕方を見直してみましょう。



①戸外から帰ったら、コップに水を入れ、口に含みます。



②頭を後ろにそらし、口を大きくあけ、「ガラガラ」と音をたて、うがいします。



③頭を降ろし、周りに飛び散らないよう口の中の水を出します。



④2~3回繰り返しします。

※のどの奥まで水を入れ、飲み込まないようにしましょう。