

令和7年12月1日  
蟹ヶ谷保育園



あっという間に12月となり、今年も残すところあと少しとなりました。最近には急に冷え込み、寒さで体調を崩しやすい時期になってきています。気温が下がり空気が乾燥すると、ウイルスの活動が活発になり冬に多い感染症が流行するため注意が必要になってきます。引き続き、手洗い、うがいを丁寧に行っていきましょう。11月は、インフルエンザA型・溶連菌感染症・手足口病・感染性胃腸炎などの感染報告を受けました。今後も、お子様の体調変化にご注意ください。今月も、よろしくお願い致します。

### かぜの予防をしっかりと

かぜのウイルスは、冬の寒さと乾燥が大好きです。そろそろ流行が気になる季節です。日ごろから予防に心がけて冬を元気に過ごしましょう。

#### 予防のポイント

- ① うがい・手洗い
- ② 汗をかいたらすぐ着替える
- ③ バランスの良い食事
- ④ 部屋の換気と加湿
- ⑤ 規則正しい生活リズム
- ⑥ 人ごみを避ける

### 12月22日は冬至

冬至は、一年のうち昼の時間が最も短く、夜の時間が最も長い日です。冬至にゆず湯に入ると、体をぽかぽか温め風邪などをひきにくくなると言われています。また冬至にかぼちゃを食べると、丈夫な身体をつくると言われています。



ご自宅でも試してみませんか。

### やけどをしたら...

冬はやけどの事故が増える時期です。万が一やけどをしてしまったら、すぐに流水で冷やし、症状によっては病院にみてもらいましょう。



### 家族みんなで手洗い・うがい

感染予防の基本は、日々の手洗いです。指の間など、洗いの残りやすい所は、特に丁寧に洗いましょう。



ぶくぶく・がらがらうがいで、喉からの菌の侵入を防ぎましょう  
※小さいお子さんは、口に水を含んでペッと出すだけでも良いです。

