



なかよしだより 12月号

富田林市立喜志幼稚園

12月に入り、寒さが本格的になってきました。早いもので、今年もあと1ヶ月です。街はクリスマス一色ですね。サンタクロースが来てくれるのを楽しみにしている子どもも多いと思います。子どもたちの喜び顔が見たくて、いろいろなサプライズを用意しているサンタさんもいるかもしれませんね！なにかと慌ただしい12月ですが、楽しいひと時を過ごせるといいですね。



寒さが厳しくなり、空気も乾燥する季節です。特に、インフルエンザやかぜ、溶連菌感染症、RSウイルス感染症などの呼吸器に症状のでやすい感染症が多く見られます。予防のためにも、手洗いや十分な睡眠、室温の調整や加湿、栄養バランスのよい食事などで、健康に過ごせるように心がけましょう。

<p>① 手洗い 手洗いは感染症予防の基本です。食事の前、トイレの後、外出から帰った後には石けんをよく泡立て、洗い残がないようにていねいに手洗いをしましょう。</p>	<p>② 加湿 加湿器を上手に使用して、湿度を保ちます。湿度は60パーセント前後になるように調節しましょう。また、室内の換気も適度に行うよう心がけましょう。</p>
<p>③ うがい かぜ予防のために水でうがいをを行います。はじめに水を口に含んで、ぶくぶくうがいをし、水を吐き出します。その後、水を口に含んで、のどの奥までがらうがいをしましょう。</p>	<p>④ 食事と休養 体の免疫力を落とさないためにも、食事は栄養バランスのととのった献立を心がけます。そして、十分な睡眠時間を確保します。子どももおとなも早起き早寝で規則正しい生活を送りましょう。</p>

☆インフルエンザ☆

症状・・・かぜよりも急激に発症し、^{しゅうとくかん}重篤感があります。ごく短い潜伏期間の後に急な高熱（38度以上）、悪寒、全身のだるさ、筋肉痛などが見られます。そのほかにも、腹痛や嘔吐、下痢を起こすこともあります。発症後、数日してからせきや鼻水がひどくなり、気管支炎を併発することもあるので注意しましょう。インフルエンザには予防接種があります。乳幼児は、2回接種になりますので計画的に受けるようにしましょう。

家庭でのケア・・・インフルエンザが疑われる場合には発症後すぐには迅速な判定が出にくいので、発症後6時間以上経過してから受診します。ただし、抗インフルエンザ薬の適切な服用は発症から48時間以内です。発症した場合は、栄養をとり安静にしましょう。出席停止期間が決められているので、守りましょう。家族間に感染が広がらないように注意しましょう。

親子ふれあい遊び・一緒に遊ぼう

体を動かす

ジャンプでタッチ



お子さんの頭上に親の両手をスタンバイ。「タッチして」とよびかけ、跳び上がってハイタッチを促します。タッチできたら、少しずつ高さを上げて、より高く跳ぶように誘います。

判断する

どこでもタッチ!



子どもと対面して立ち、右手と左手をパーにして「タッチ」「タッチ」と言いながら交互にします。慣れてきたら右手と左手をランダムに出したり、高さを変えたりして、子どもにタッチさせましょう。



<p>うさぎぐみ (3歳児対象) 10:00~11:30 12月2日(月) 制作遊び・絵本タイム 12月4日(水) ツリー飾り付け・絵本タイム 12月10日(火) プレゼントバッグづくり 12月11日(水) 楽器遊び・絵本タイム 12月13日(金) 制作遊び・絵本タイム 12月20日(金) 楽器遊び・絵本タイム 12月23日(月) 発育測定・誕生会(12月) 予定は変更になる場合があります。</p>	<p>ぱんだぐみ (2歳児対象) 10:00~11:00 12月3日(火) プレゼントバッグづくり 12月9日(月) 楽器遊び・絵本タイム 発育測定・誕生会(12月)</p>
<p>園庭開放のお知らせ 9:30~11:30 12月11日(水)・1月21日(火)</p>	

<p>なかよしサークル (2~3歳児対象) 12月6日(金) おもちつき【要予約】 12月19日(木) お楽しみ会【要予約】</p>
<p>プチなかよし (0~1歳児対象) 10:00~11:00 1月15日(水)・2月5日(水)・3月4日(水) 育児相談・発育測定あり。ふれあい遊びをします。</p>