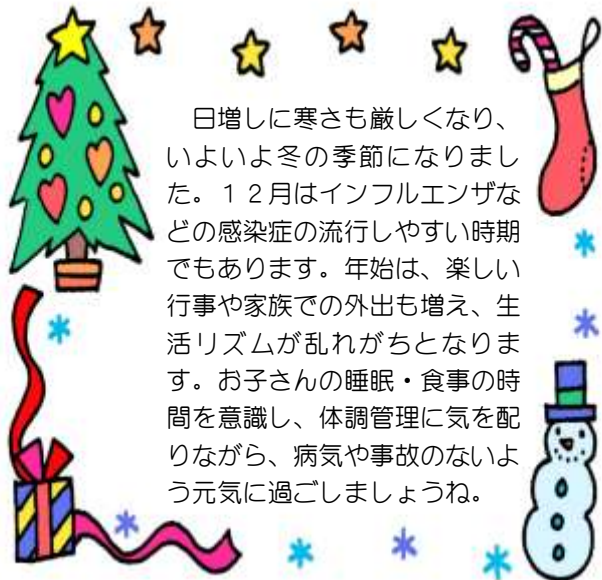




たんぽぽだより



令和3年12月号 No.77
砂川市病児・病後児保育施設
Tel 0125-54-2278



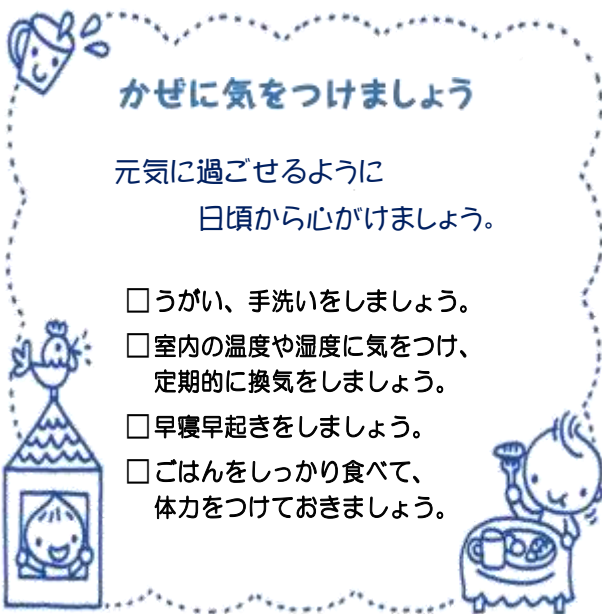
日増しに寒さも厳しくなり、いよいよ冬の季節になりました。12月はインフルエンザなどの感染症の流行しやすい時期でもあります。年始は、楽しい行事や家族での外出も増え、生活リズムが乱れがちとなります。お子さんの睡眠・食事の時間を意識し、体調管理に気を配りながら、病気や事故のないよう元気に過ごしましょうね。

冬至

12月22日



冬至は、1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうした知恵を、子どもたちにも伝えていきたいですね。



かぜに気をつけましょう

元気に過ごせるように
日頃から心がけましょう。

- うがい、手洗いをしましょう。
- 室内の温度や湿度に気をつけ、定期的に換気をしましょう。
- 早寝早起きをしましょう。
- ごはんをしっかり食べて、体力をつけておきましょう。

病児・病後児保育の様子



玄関壁面



保育室壁面



窓飾り

換気をこまめに

冬は寒くて窓を開ける回数が減り、室内の換気が十分できていないことがあります。暖房によって、室内の空気が汚れて頭がぼんやりしたり、かぜやインフルエンザのウイルスが増えたりします。健康に過ごすためにも、1時間に1回は窓を開けて換気をするようにしましょう。



年末年始の急病は？

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。