



平成27年12月1日

# すてっぴ保育だより

NO. 144 こども発達支援センター療育課



街角にはクリスマスソングが流れ始めました。こどもたちとサンタさんへの願い事や夢の話などをして、素敵な時間が持てるといいですね。

冬の訪れと共に室内で遊ぶ事が多くなり、外気に触れる機会が少なくなりますが、ボールプールやサーキットなどで身体を使う遊びをしたり、クリスマスの雰囲気を感じられる製作なども行い、楽しく過ごしたいと思います。

これからは寒さも一段と厳しくなり、体調を崩しやすくなります。手洗い・うがいを十分に行い、乾燥を防ぐためにも、こまめに水分を摂るよう心がけていきましょう。室内は意外と気温が高い場合があります。厚着になりすぎないように、それぞれのお子さんのその日の体調に合わせてこまめに衣服の調整を行いきましょう。

## <12月及び年末年始の予定>

日	曜	行事予定
12/7	月	合同行事「クリスマス会」りんご・みかん
8	火	合同行事「クリスマス会」みかん・めろん
9	水	合同行事「クリスマス会」ちゅーりっぷ・すみれ・きらきら
10	木	合同行事「クリスマス会」ちゅーりっぷ・ひまわり・きらきら
16	水	避難訓練(午前)
28	月	親子通園クラス 短縮保育
29	火	センター休館(～1月3日(日))
1/4	月	保育休み
5	火	全クラス 通園開始



## <クリスマス会のお知らせ>

今年のクリスマス会は、他クラスのお友だちと一緒に♪ヤッター！サンタがやってきたという歌を歌ったり、クリスマスケーキを作ったりする予定をしています。今年もすてっぴセンターに、サンタさん来てくれるかな？お楽しみ☆

(並行通園児さんはクラス毎に、季節の取り組みを行う予定です。)

# ☆12月生まれのおともだち☆

3日	めろん	N くん	(3さい)
3日	りんご	H くん	(3さい)
14日	ひまわり	Y くん	(3さい)
16日	ひまわり	M ちゃん	(4さい)
24日	うさぎ	K くん	(6さい)
24日	こぐま	S ちゃん	(6さい)



## <うがいと手洗い・・・出来ていますか??>

最近、風邪や胃腸炎などが流行り、寒くもなり体調が崩れやすくなる時期になりました。皆さんはどんな予防対策をされていますか？体調を崩さず過ごすためにも、今回は、手洗い・うがいについてお話したいと思います。

### ○手洗い○

- ・水洗いだけでは、予防は出来ません。
- ・石けんをつけて20秒ぐらいかけて洗うのが効果的です。

### ○うがい○

- ・うがい予防は風邪の発症率が40%も減ると言われています。
- ・よくやる「ガラガラ～」とするうがいでは、喉の奥にまで届かず効果がないそうです。
- ⇒うがいが出来ない時は、飲み物で喉を潤す事で同じ効果が得られます。また、暖房を使っていると室内の空気が乾燥して、喉の粘膜が乾きがちですから、湯さましやお茶など甘みのない飲み物等で喉を潤すのが良いでしょう。加湿器を使用されている方は、室内の湿度を50～60%を保つように心がけてください。



～うがいと手洗いの具体的な方法を載せておくので、参考にしてください～

### <うがい>

- ①水を含み、口の中の汚れや菌を洗い流します。
  - ②上を向き「オ～」と発声して、うがいをします。
- ☆上記の方法を10秒×2～3回行います。  
☆殺菌タイプのうがい薬は15秒ぐらい長めにしないと殺菌作用が発揮されません。

### <手洗い>

- ①手の平・甲をこする。
  - ②指先、爪の間も入念に洗う。
  - ③指を交差させて指の間もよく洗います。
  - ④親指、手首もしっかり洗います。
- ※「手ピカジェル」のようなアルコール消毒は周りに水道や石けんが身近にない時は、有効に使えるそうです。