



# めぐみっこだより

H30. 12. 14(水) No.109

寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れが感じられるようになりました。

「子どもは風の子」ということわざがあるように、寒い日でも元気に遊びまわっている子ども達。お天気の良い日にはお子さんとたくさん遊び、寒さに負けない丈夫な体づくりをと思います。

元気に過ごすために風邪予防などについてもご紹介します。

## 《今回の絵本》

「はーくしょい」 ポプラ社  
作・絵 せな けいこ



「ハクション!!」とくしゃみをする姿が多く見られるようになりました。この絵本を読むと病院に行くのが苦手なお子さんにも「行ってみようかな」と思える一冊になっています。

冬の風邪について

冬に流行する風邪には、発熱、鼻水、喉などが主症状の“鼻と喉のかぜ”と、嘔吐や下痢が主症状の“お腹にくるかぜ”（感染性胃腸炎など）があります。冬場、特に注意すべきはインフルエンザです。時に重症化することがあり、急な発熱や悪寒、筋肉痛・関節痛を伴うようなら、インフルエンザの可能性があるので早めに医師にかかりましょう。

自宅では、部屋を保温・加湿し、脱水症状が出ないよう、水分補給には十分注意しましょう。

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。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう！

かぜ予防6か条

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



## 来週のホール開放は・・・

クリスマスも近いということで、来週のホール開放ではおたのしみ企画を考えています！！

製作コーナーでは簡単に作れるサンタさんを紹介します！また、職員からみなさんに素敵な演奏をお聴かせしたいと、ただいま練習の真っ最中・・・

最後は皆さんで歌をうたい楽しい一日にしたいと思います！

ぜひお友だちもお誘いになって、遊びにきてください！

