

# 一月の予定

月	火	水	木	金	土
<b>12月28日</b>	<b>29</b> 年末の休日 (休園)	<b>30</b> 年末の休日 (休園)	<b>31</b> 年末の休日 (休園)	<b>1月1日</b> 元旦 年始の休日 (休園)	<b>2</b>
<b>4</b> 二号認定児 一号預かり 保育始まる お弁当持参  群私幼冬季研修 リモート(～8日)  安全点検	<b>5</b>   課体	<b>6</b>  <div style="border: 1px dashed red; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;">冬休み中のピヨピヨ教室に園児の参加はご遠慮下さい</div>  <b>ピヨピヨ教室</b>	<b>7</b>	<b>8</b> <b>3学期始業式</b> <b>通常保育</b> 園バス運行開始 給食あり ご飯持参  <b>ピヨピヨ教室</b>	<b>9</b>
<b>11</b>  <b>成人の日</b>  <b>お休み</b>	<b>12</b> <b>発育測定</b> (着脱しやすい服装& ヘアスタイルで登園)  保育料等引き落とし日  課体	<b>13</b> <b>第一回入園準備会</b> 受付10時～遊戯室 保育用品注文 持ち物説明等	<b>14</b> <b>キリンクラブ(年長)</b> <b>父母の会理事会</b> 9時15分～(キリンクラブ) 12時00分まで  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;">西部地区研修 リモート(掛川)</div>  課英	<b>15</b> <b>英語教室</b>  安中・碓東小学校 移行学級  <b>ピヨピヨ教室</b>	<b>16</b>
<b>18</b>    <b>ピヨピヨ教室</b>	<b>19</b> <b>12・1月生まれのお友達の誕生会</b>  東横野 原市・磯部 小学校移行学級  課体	<b>20</b> <b>体操教室</b>  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;">新採研修 リモート(樋口)</div>  <b>ピヨピヨ教室</b>	<b>21</b>   課英	<b>22</b>   <b>ピヨピヨ教室</b>	<b>23</b>
<b>25</b>    <b>ピヨピヨ教室</b>	<b>26</b>   課体	<b>27</b>   <b>ピヨピヨ教室</b>	<b>28</b>   課英	<b>29</b> <b>英語教室</b>  西横野小学校 体験入学 <b>ピヨピヨ教室</b>	<b>30</b>

## ※ これからの時期を健康で過ごすために参考にしてください



### 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

#### 知っておこう

### おう吐物の処理

冬場に流行するウイルス性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスなどによって感染します。家庭でも二次感染予防のために、おう吐物の処理にご留意ください。

- ① 窓を開けて使い捨ての手袋とマスクを着け、使い捨ての布などでおう吐物を周辺からふき取る。
- ② 次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を薄めた消毒液で、おう吐物のあった部分を再度ふく。汚れた物はすべてポリ袋に入れ、それらは、消毒液をかけてから密封して捨てる。
- ③ おう吐物の付いた服は、85℃以上の熱湯に1分間つけてから洗濯する。
- ④ さらに乾燥機にかけたり、アイロンをかけたりすると、熱に弱いノロウイルスは死滅しやすい。



#### これってOK？

### 下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

#### ○ お勧め

##### リンゴのすりおろし

整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。

##### おがゆ、おじや

整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。

##### やわらかく煮た野菜スープ

消化がよくなり、水分補給にもなります。

#### ✕ 避けたいもの

##### 柑橘類

腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

##### パン、バター、チーズなど

脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNGです。

##### 生野菜・繊維の多い野菜

消化によくなく、下痢を悪化させるため避けましょう。