

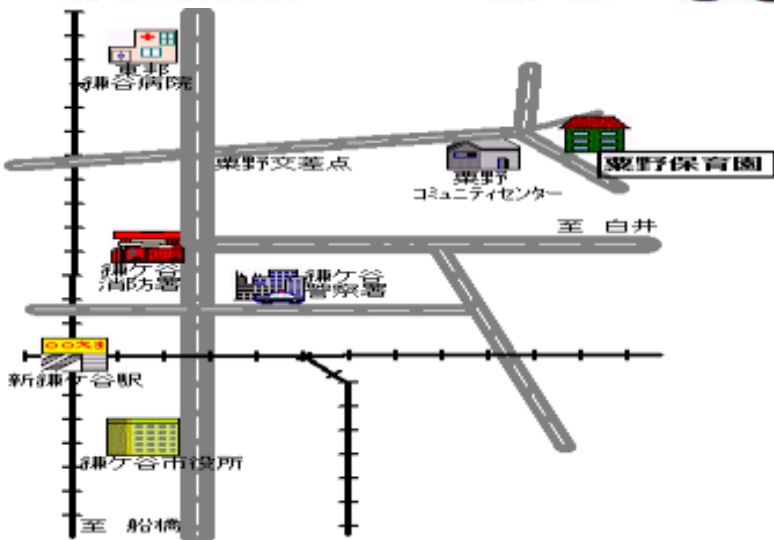
お知らせ

楽しい行事に参加しよう

1月16日(水) お正月の集い 9:45~10:30

☆地域で活動している鼓調連の方がお正月ならではの獅子舞・南京玉すだれなどを披露して下さいます。日本古来の文化を感じてみませんか?

予約不要です。
その時間に来て下さい。



うえるかむ

こんにちは。“うえるかむ”は栗野保育園がつくる、子育て情報誌です。

みなさんが参加できる行事の紹介、親子でできるあそびや保育園の様子をお知らせし、地域のご家庭の子育てを応援します。

ぜひ、栗野保育園へ遊びにきて下さい。
職員一同お待ちしております。

鎌谷市栗野 740-3 (栗野コミュニティセンター並び)
TEL 443-1923



うえるかむの会

第2回うえるかむの会が行われました♪
大型絵本やペープサート、体操など…
みんな絵本をじーっと見えています！！



かわいいうさぎの『ぼぼちゃん』が
います♪♪

駐車場が広くて止めやすいですよ！！



園庭で、保育園のおともだちと一緒に、
身体を動かしてあそびませんか？

インフルエンザと
かぜの違い

インフルエンザ		かぜ
インフルエンザウイルス	原因	細菌、ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状	病気の 始まり	鼻水、くしゃみ
39～40℃	熱	37～38℃くらい
大流行することも	伝染	多くの人にうつらない
手足や腰に強く出る	関節痛	ほとんどない
肺炎、気管支炎、イン フルエンザ脳症 など	合併症	安静を守れば ひどくならない

室内環境、どうしたらいいの？

1. 適度な室温は18～20℃

ウイルスは気温の低いところを好みます。
しかし、身体を冷やすと免疫力が低下して風邪を引きやすくなります。
逆に、室温を一定の高さのままにしすぎると、身体の抵抗力がなくなり、良くありません。

2. 十分な湿度は50～60%

ウイルスは空気の乾燥しているところを好んで活動します。湿度が50%になると、ウイルスは約3%の生存率になるといわれています。
加湿器を使ったり、濡れたタオルを干すのも効果的です。

3. 部屋の空気をきれいに！

換気をしないと、室内にウイルスがとどまりやすくなります。1時間に1回5分間程度の換気をこころがけましょう。また、エアコンのフィルターをこまめに掃除しましょう。