

# まんぼう すくすくだより

# 12月

早いもので、今年も残りわずかとなりました。様々な所でイルミネーションが輝き、子どもたちもクリスマスのお話を輝かせています。

楽しみがたくさんありますが、外の寒さや行事の多さで、心も体も少し疲れやすくなる時期です。

お家でも、ゆったりとした時間を過ごし、温かいごはんやぬくもりのある会話で、心も体もぼかぼかにして過ごしてくださいね。



冬至は、毎年12月21日前後ですが、2025年は12月22日です。冬至とは、北半球において太陽の位置が一年で最も低くなり、日照時間が最も短くなる日のことです。太陽は、冬至に最も低い位置となり、日照時間が短くなりますが、それ以降、日照時間は長くなっていきます。そのため、冬至以降「太陽は力を増していく」「運気が上がっていく」と古来より考えられ、世界各地でお祝いされてきました。

冬至に「ん」のつく食べ物を食べて縁起を担ぐ「運盛り」という風習があります。「ん」が一つの食べ物より二つ付いた方が、たくさんの運が呼び込めると言われており、それらの食材をまとめた「冬至の七種」があります。

### 「冬至の七種」

「南京」「蓮根」「人参」「銀杏」「金柑」「寒天」「饅頭(うどん) うどん」

もう一つ冬至の風習が柚子湯。この習慣は、江戸時代からあったようです。

「冬至」を「湯治」にかけ、「柚子」を「融通が利く(体が丈夫)」にかけて、お風呂屋さんが始めたとされています。

## インフルエンザかも？と思ったら……

### 1 受診しましょう

39度を超えるような高い熱、頭痛、関節や筋肉の痛みなどが出ます。鼻の奥の粘膜を取って調べる検査が一般的ですが、発症直後では正しい結果が出ないことがあります。お医者さんには、「いつからどんな症状が出たか」「身近に、同じ症状の人がいないか」なども、詳しく伝えましょう。

### 2 しっかり治しましょう

インフルエンザの薬(タミフルなど)は、ウイルスが増えるのを防ぎますが、ウイルスをやっつけることはできません。症状が治まり、元気になるまでしっかり休みましょう。

### 登園再開の目安が決まっています

インフルエンザにかかったら、登園再開には

- ・熱が出て(発症)から5日たっている
- ・熱が下がって(解熱)から3日たっている

※小学生以上では、熱が下がって(解熱)から2日たっているこの両方を満たしている必要があります。

診断がついた翌日に熱が下がっても、「発症から5日」の目安を満たすまで登園できません。

## 12月の予定

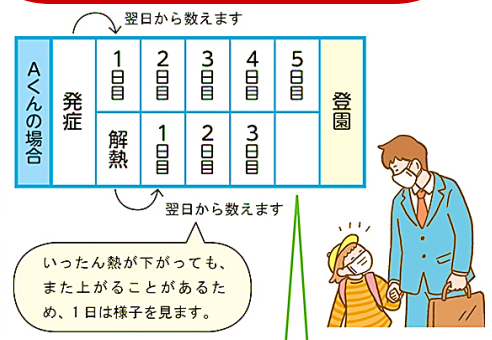
日	曜	行事
2	火	体操教室
16	火	体操教室
22	月	身体測定
23	火	避難訓練
24	火	クリスマス会
28	日	年末年始休園～1/4(日)

※年末のお休み前に、保育園に置いてある着替え等を持ち帰ります。

名前や足りないものの確認をして(フード付きは控えてください)、年始に持ってきてください。

※寒くなると、つい多めに着込みがちですが、子どもは体温が高く、汗もかきやすいので、大人より1枚少ない服装を心がけましょう。まず、下着を着けて体を冷やさないことが大切です。次に、厚手の服を1枚着るより、素材の異なる薄手の服を2枚重ねる方が、空気の層ができて温かくなり、室温に合わせて脱ぎ着がしやすくなります。

※11月のご意見・苦情は、0件でした。



発症からの日数と、解熱からの日数がそろわない場合は、両方の基準を満たすまで、ゆっくり体を休ませましょう。

