

# にこにこ通信

河内長野市シルバー人材センター子育て支援情報誌  
令和4年11月発行 第121号

冷たい風が吹き、本格的な冬の訪れを感じる季節となりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。

新型コロナウイルスに加えインフルエンザなどの感染症の流行が懸念されますので、引き続き感染対策を継続して元気にこの冬を乗り切りましょう。

にこにこルームでも安心して利用いただけるよう、感染予防対策に努めております。



二人で寄り添って、  
こころのキャッチボール  
をしています♡

何を描こうかな・・・？  
表現したい気持ち  
大切にしたいと思います。



影を追いかけて・・・  
子どものふしぎふしぎ  
を見守っています♡



少人数の預かりだから、**ゆったりと**  
**寄り添える**環境があります♡

## 《ミニ情報》

### うがい・手洗い

うがいのポイントは2つ

①「ブクブク」②「ガラガラ」

- ①外から帰ってきたら、まずは「ブクブク」うがいで、口の中をきれいにします。
- ②つづいて「ガラガラ」うがいで、喉の奥のウィルスやほこりを取り除きます。

手洗いのポイントは3つ

① 流れる水で ②石鹸をつけて ③よくこする



### 黄色い鼻水が出たら？

中耳炎や副鼻腔炎を起こしている可能性も考えられるといわれています。また、鼻が詰まっていると、口呼吸になるので良質な睡眠が妨げられ喉を痛めてしまいます。症状が出たら、早めに耳鼻科や小児科の受診をお勧めします。

\*湿度は 40%~60%の間に調整することで、感染症の予防になるようです。

### 十分な睡眠と栄養を取りましょう

特に緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは粘膜を強くするといわれています。また水分をたくさん取ることで喉の繊毛運動が活発になりウィルスが流れやすくなるともいわれています。



## 《もうすぐクリスマス》

街のあちこちでクリスマスソングが聞こえる季節になりましたね♡  
にこにこルームでもクリスマス制作をしたり歌を歌ったりして楽しく過ごしたいと思います♡



### 《お預かり体制》

- ★お預かり日：月～金 9：00～16：30
- ★予約の受付：お預かり日の前日16：00まで

コロナ感染状況に応じて変更になることがあります。  
ホームページなどでご確認ください。

