



令和8年12月

埼玉大学教育学部附属幼稚園

暖かいものを飲んだり、身体を動かしたりすることで、身体を芯からあたためて、寒さを乗り切りましょう。休み中はいつもと違う生活になると思いますので、おうちの方も体調に気を付けて、よい年をお迎えください。今年ありがとうございました。

## 冬休みの生活

### 規則正しい生活を

イベントが多い冬休みですが、不規則な生活が続くと、免疫力が落ち、体調を崩す原因になります。起きる時間、3食の時間、寝る時間が大きく変わることがないように気を付けてください。また、日の光を浴びることは、夜にぐっすり眠れることや、視力の低下予防にも繋がるので、寒い中ですが、外遊びも取り入れて過ごしてみてください。



### 風邪かなと思ったら



風邪と思われる症状がある際は、無理せず、身体を温めながら身体を休ませるようにしてください。水分補給や空気の乾燥を防ぐため部屋の加湿も忘れずに。



### よく噛んで食べる

食べ物を食べ始めて、脳が「満腹」と判断するまでには、約20分かかると言われています。食べ物をよく噛まず急いで食べることで、食べすぎにも繋がります。

### ノロウイルスに注意！

この時期に気をつけたい感染症の1つにノロウイルスがあります。感染力が非常に強いため、周囲にうつりやすいことが気を付けたい点です。

### もしも、ノロウイルス感染症にかかったら…

- ・脱水症状を起こさないように、水分をとる（嘔吐が続いている時は少量ずつこまめに）
- ・無理に食事をとる必要はありません
- ・食事のお皿やタオルなどは共有しない
- ・家族が使うところ（トイレやドアノブなど）は、塩素系漂白剤で消毒する（アルコールでは効果がありません）

