

# のんのつうしん

2016.冬号～病児・病後児保育室「のんの」発行



今年は暖冬で、真冬でも雨が降ったりプラスの気温が続いたりと変なお天気が多いですね。寒暖差が大きく体調を崩すお子さんも多いようです。また、新型のノロウイルスやインフルエンザも流行ってきていますので、注意が必要です！ 予防にはやっぱり、うがい手洗いが一番！！しっかり行って、元気に冬を乗り越えましょう！！



## 正しい「うがい」できますか？

せっかくの「うがい」も正しく行わないと効果が半減・・・この機会に普段のうがいの仕方を確認して、ただしいうがいを行いましょう！！

### うがいのしかた

手順1

口の中をクチュクチュ

口に水を含み、そのまま口の中で強めに「クチュクチュ」として、はき出します。



手順2

「ガラガラ」を15秒

口に水を含み、上を向いて15秒くらい、なるべく、のどの奥まで水が入るように「ガラガラ」として、はき出します。



手順3

くり返し「ガラガラ」

もう一度口に水を含み、上を向いて「ガラガラ」をくり返します。



出典：テルモ体温研究所HP

## Nonno's gallery



11月に来室した3歳のMちゃん。可愛いキツネを作ってくれました(^^)♪ チューリップも咲いてますね！！



こちらも11月に来室したKちゃん。ニコニコドングリを折りました！！ ブランコに乗って楽しんでるそうです☆

## 『のんの』『ぷち・のんの』登録更新のお願い

3月下旬より、平成27年度の「のんの」と「ぷち・のんの」の事前登録の更新を行います。これは最新の情報により、お子様を安全にお預かりする為に毎年行っているものです。

今年度ご登録頂いている保護者の皆様には、二輪草センターより更新の書類をお届け致します。必要事項(特に、既応症・アレルギーの有無・予防接種など)をご記入のうえ、二輪草センターのメールボックス、または直接センターまでお持ち下さい。尚、H27.1月以降に登録された方は新たに登録の必要はございません。

また、今年度小学3年生のお子さまは対象外となり、更新の書類等はお届けいたしませんのでご了承下さい。

お忙しいところ、お手数をおかけ致しますが宜しくお願い致します。



「のんの」に関する疑問・質問など、お気軽にお問い合わせください

【お問い合わせ先】

旭川医科大学 二輪草センター/病児・病後児保育室 のんの  
〒078-8510

北海道旭川市緑が丘東2条1丁目1-1

病児・病後児保育室のんの TEL:69-3245(内線3245)

二輪草センター TEL:69-3240(内線3240)

E-mail: nirinsou@asahikawa-med.ac.jp

受付時間 7:45～18:00