令和３年１月２５日

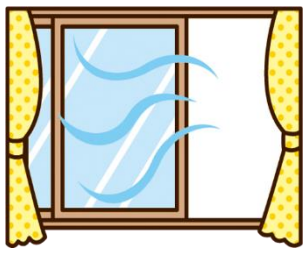
ほけんだより

新しい一年がスタートしました！ 今年はどんな一年になるのでしょうか。今年も元気に過ごすために、食事・睡眠・運動のバランスを大切にしていきましょう。こども園では、「手洗い・うがい・換気」で感染症予防をしながら、体調管理に努めていきたいと思います。

寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気を付けましょう

ポケットに手を入れたまま
歩かないようにしましょう



１時間に１度、
換気をしましょう

感染症にならないよう、人の
多い場所は避けましょう

手洗い・うがいを
こまめにしましょう

咳エチケットを
守りましょう

乾燥しないよう加湿器
をつけましょう

早寝早起きを
しましょう

じょうずに鼻をかみましょう

まず、口から息を吸い込みます。ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえましょう。

片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。強くかみ過ぎないように気を付けましょう。

鼻をつまむように拭き取り、ティッシュはゴミ箱に捨てましょう。

鼻水の色を見てみよう

透明

気温の変化によるものやかぜの初期症状の場合に見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意が必要です。

黄色から緑色

細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いので早めに病院へ行きましょう。また、透明の鼻水に比べてドロッとしているため、鼻の奥で溜まってしまうことがあります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。

冬の服装について

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 枚少ない服装を心掛けましょう。
室温に合わせて脱ぎ着がしやすいように、薄手の洋服を重ねて着る方がいいようです。