



ほけんだより 1月号



あけましておめでとうございます。お正月休みは楽しく過ごせましたか？ つい不規則な生活をしたり、食べ過ぎたりしませんでしたか？ 今年も子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などをお伝えしていきます。本年も宜しくお願いいたします。

寒い時期の病気やけがに注意！

こんなことに気をつけましょう



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しましょう



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、口から息を吸いこみます。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つけましょう。

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。



かぜの後の登園について

12月に入って感染性胃腸炎やお腹のかぜでお休みするお友だちが増えていました。登園の際は、吐き気・嘔吐がなく、いつも通り食事がとれ、下痢の場合は、普通便が出たことを確認してから、登園するようにお願い致します。

