



ほけんだより



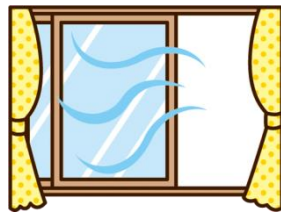
新しい1年がスタートしました。今年はどんな1年になるでしょうか。コロナウィルスの感染者が増加し続けている年の始まりではありますが、感染症の予防に努めながら、今年一年心も体も健やかに過ごせるよう、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。

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



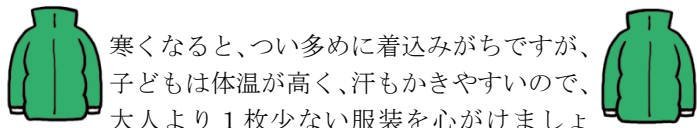
乾燥しないよう加湿器をつけましょう



早寝早起きをしましょう

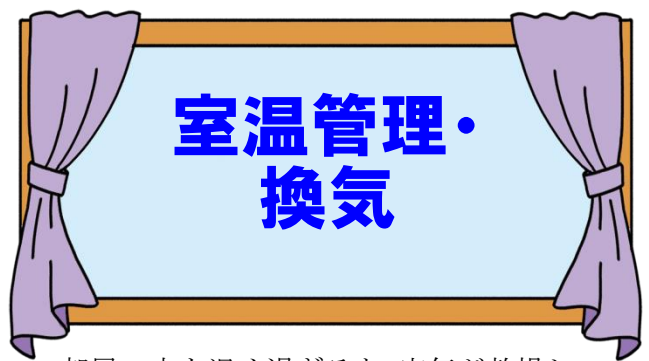
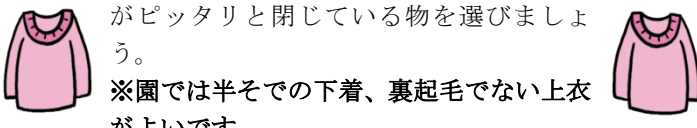
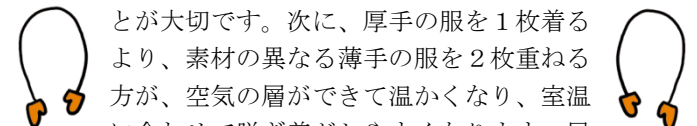


冬の服装について



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枚少ない服装を心がけましょう。まず、下着を着けて体を冷やさないことが大切です。次に、厚手の服を1枚着るより、素材の異なる薄手の服を2枚重ねる方が、空気の層ができて温かくなり、室温に合わせて脱ぎ着がしやすくなります。屋外で着るジャンパーなどは、そで口や首元がピッタリと閉じている物を選びましょう。

※園では半そでの下着、裏起毛でない上衣がよいです。



室温管理・換気

部屋の中を温め過ぎると、空気が乾燥し、具合が悪くなる場合があります。設定温度は18~20℃を目安に、なるべく足元を中心に温め、上半身は温め過ぎないようにしましょう。また、こまめに部屋の換気を行い、空気の出入り口を2か所設け、空気の流れを作る工夫をしましょう。湿度は加湿器などで50~60%に保ちましょう。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ一杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。