



1月のほけんだより

令和7年1月8日
社会福祉法人たつみ会
認定こども園
柱本保育園
こども未来学舎

新しい1年が始まりました。冬休みは楽しく過ごせましたか？
子どもたちの元気な挨拶で、新しい1年が始まりました。
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。

1月のほけん目標

- 寒さに負けずに元気に過ごす。



**薄着・重ね着で
元気に過ごしましょう。**

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。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。



身体を冷やすと風邪をひきやすくなります。ただ、厚着をして汗をかくと、汗が冷えて逆効果。薄手の服を重ね着する方が、中に空気の層ができて保温効果が高まります。暑くなったらこまめに脱いで、調節しましょう。



冬の感染症から体を守ろう

知っておきたい冬の感染症

●インフルエンザ

高い熱が出て、数日続きます。
食欲が無くなり、関節や筋肉の痛みが出る事もあります。

●ノロウイルス感染症 (ウイルス性胃腸炎)

激しい嘔吐と下痢が起こります。
脱水症をおこす事があり、油断は禁物です。



人込みを避けましょう

手をよく洗いましょう



マスクをつけましょう



正しい手洗いしていますか？

外から帰った後、遊びの後、食事やおやつの前には手洗いをして病気に負けないにしましょう。



手を濡らして石鹸をつける



手のひらを洗う



手の甲を洗う



指先、爪の間を洗う



指の間を洗う



親指と手のひらを
ねじり洗い



手首を洗う



せっけんを流す