

# 1月のほけんだより

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