



ほけんだより 1月号



令和7年1月4日
中妻子供の家保育園
看護師 みどりかわ

あけましておめでとうございます。今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきたいと思います。みなさまが心身ともに健康にすごせますように。



● コンコンッ！ 咳のかぜ、引いていませんか？



寒さが深まり、あちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のものは飛沫感染によって広がっていきます。咳エチケットを守り、咳が出ている時はマスクを着用しましょう。



おうちでのケア



洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度（40～50%）を調節し、喉を潤しましょう。



咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸がらくになります。



麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。



感染症にご注意を！！

冬は空気が乾燥するため、感染症が流行しやすい時期です。自分がかからないために、そして周りに広めないために、感染症を予防する生活習慣を身に付けましょう。

感染症を予防する生活習慣

① 手洗い、うがい

こまめな手洗い・うがいをしよう



② 咳エチケット（マスク）

咳・くしゃみが出るときは口をおおう、マスクをしよう



③ 適切な湿度、換気

加湿器などを使用し、湿度40%以上を目指そう

④ バランスの良い食事

野菜・肉や魚・米やパンなど様々な食材をバランス良く食べよう

⑤ 十分な休養

夜更かしはせず、早めの就寝を心がけよう



⑥ 歯みがき

口の中の細菌にウイルスはくっつきます。口の中をキレイにしよう。



● 1月22日（水）

歯っぴーチェック

小笠原歯科衛生士さん

※歯磨きをしっかりとって口腔観察してもらいましょう。

● 麻しん風しん混合ワクチンの予約が取りにくい状況です。

※特に就学前（年長児）2回目の接種がまだの方は、早めに予約し接種することをおすすめします。