



# 1月のほけんだより

うのすまいほいくえん R3. 1.7 担当. おおばまさこ



あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？不規則な生活習慣がついてしまった……というお子さんはいませんか？毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期です。今は、かぜ・インフルエンザ・新型コロナが心配な時期です。気持ちも新たに、健康管理に努めていきましょう。

## インフルエンザかなと思ったら

普通のかぜの症状のほかに、悪寒や高熱、関節や筋肉の痛みがあれば、インフルエンザかもしれません。

- 早めに、病院へ行きましょう。  
抗インフルエンザ薬があります。
- しっかり、休養することが大事です。  
安静にしてしっかり睡眠をとりましょう。
- マスクをする。  
家族や周りの人にうつさないようにしましょう。



## 1人1人の予防が、かぜ・ウイルスの流行を防ぎます。

- こまめな手洗い・うがいでウイルスを洗い流しましょう。
- 部屋の加湿・空気が乾燥すると感染しやすい。湿度は50~60%
- 部屋の換気…1時間に1回窓をあけてウイルスを部屋の外に追い出す。
- マスクをする…ウイルスが飛び出すのを防ぐ。
- 人込みを避ける…人が多いと感染の確率が高くなる。
- 規則正しい生活…十分な睡眠、規則正しい生活、  
バランスのとれた食事  
で免疫力をつけましょう。
- 毎日、体温を測定する習慣をつけましょう。



生活のリズムを整えて、

も〜と元気な1年

にしよう!



### はやおき

たいよう ひかり あ  
太陽の光を浴びよう



### ひるごはん

よくかむことを忘れないで

30回かみましょう



### あさごはん



のう  
脳とからだのエネルギーになるよ

### お風呂

ぬるめのお風呂につかろう



### よるごはん

ねる2時間前までに済ませるようにしましょう



### うんどう

さむ そと からだ  
寒い日でも外で体をうごかさう



### すいみん

のう からだ やす  
脳と身体を休ませよう



### 冬の皮膚について

0・1・2歳の肌は、大人より体温が高めのため、冬でも汗っかき、皮脂の状態も生後3カ月以降は、皮脂分泌が減ってカサカサになりがちです。またバリア機能が未熟で刺激に弱く荒れやすいのでこまめな室温・湿度の調整と日頃のスキンケアをしてあげることが大切です。