



1月のほけんだよい

うのすまいほいくえん 令和4.1.6 担当大場



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。気持ちも新たに、健康管理に努めていきましょう。今年もよろしくおねがいいたします。

冬の事故・ケガに気をつけましょう!!

やけど

熱いみそ汁・湯たんぽ・使い捨てカイロ暖房器具などに注意しましょう。



転倒

寒い朝や雪の日など道路が凍りすべりやすくなっています。気をつけて、歩きましょう。



交通事故

日が暮れるのが早いので車の運転手から、見えにくくなっています。安全のため、お子さんの手を離さないようにしましょう



今日から元気な1年にしタイガー!

まだまだ眠タイガー



太陽の光を浴びよう!

<夜眠くなるスイッチになるよ>

早く寝る習慣をつけタイガー



少しずつリズムを整えよう!

<あわてずに食べることができるよ>

朝ごはんをしっかり食べタイガー



15分早く起きる!

ぐっすり眠りタイガー



晩ごはんを早めに済ませよう!

<お腹の負担を減らすよ>

疲れをとるタイガー



ぬるめのお風呂につかる!

<リラックス効果があるよ>

感染症に気をつけタイガー



ゆっくり体を休ませよう!

<ウイルスと闘う力を助けよう>

カサカサ唇に要注意

マスクには保湿効果がありますが、唇とマスクがこすれて摩擦が生じ、唇が乾燥しやすくなる時もあります。

*****カサカサ唇の対処法*****

- 唇をなめない
- 唇にリップクリームをぬる
- ビタミンを摂取する(ビタミンB群やCが不足すると粘膜の水分がたもてなくなる)
- 水分をとる(不足すると乾燥しやすくなる)
- 部屋を加湿する。

まだまだ気をつけたい 感染症

手洗い
石けんで
ていねいに
洗おう



うがい
外から帰っ
たら忘れず
に



マスク
清潔な物
を使おう



運動
がんばり
すぎない
程度でOK



換気
寒いけど...
忘れずに

