



# ほけんだより

1月号



令和6年1月4日  
立石いろは保育園  
看護師 西川

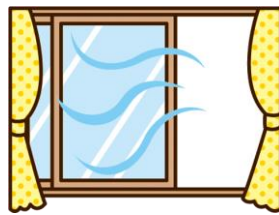
あけましておめでとうございます。今年はどうなるのでしょうか。  
今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にいきましょう。  
皆様が心身ともに健康に過ごせますように。

## 寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気を付けましょう



ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう



1時間に1度換気をしましょう



感染症にならないよう人の多い場所は避けましょう



手洗い・うがいをこまめにしましょう



咳エチケットを守りましょう



乾燥しないよう加湿器をつけましょう



早寝早起きをしましょう

## 感染症について

秋から冬にかけて保育園でもたくさんの感染症が流行しました。特にインフルエンザや溶連菌感染症、咽頭結膜熱の感染が数名みられました。空気が乾燥し、体も寒さに慣れずに体調を崩しやすい時期です。手洗い・うがいなどによる基本的な感染対策に加えて、食事・睡眠・活動など生活リズムを整えて、病気に負けない体づくりを心掛けましょう。



## 室温管理・換気

部屋の中を温め過ぎると、空気が乾燥し具合の悪くなる子が出てきます。設定温度は18~20℃を目安に、なるべく足元を中心に温め、上半身は温め過ぎないようにしましょう。また、1時間に1回は窓を開けて空気の入替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したりコップ一杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。