



ほけんだより



2020年1月 あおやぎ保育園

あけましておめでとうございます。本年も、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。
子どもたちの元気な声とともに、新しい年が始まりました。
今年度も残り3か月となりましたが1日1日を子どもたちと一緒に元気に過ごしていきたい
と思います。

12月に入り、都内のインフルエンザ患者数が増強しています。
都内の小学校では学級、学年閉鎖があり今後さらなる注意が必要です。
生活リズムを整え、手洗い・うがい・咳エチケットを忘れずにお願ひいたします。

***インフルエンザは発症した後5日を経過し、かつ解熱後3日経過するまで登園できません。**

かぜ予防の基本 うがい

ブクブク ガラガラ

うがいは、口の中やのどについたかぜの菌などを洗い流します。まずはブクブクうがいで、口の中をゆすぎます。次にガラガラうがいでのどの奥についた菌を洗い流します。

**せきエチケットは
できていますか？**

せきやくしゃみが出る時は、周りの人にうつさないためにも、せきエチケットが大切です。マスクがない時はハンカチなどで押さえるようにします。

寒さに負けず

外で元気に体を動かそう

寒さが厳しい時期ですね。暖かい部屋の中で過ごすことも多くなりがちですが、寒い時期だからこそ外遊びをするようにしましょう。外で遊ぶと体がほかほかしてきます。寒さに負けずに外で元気に体を動かす機会をつくりましょう。

外遊びの時には

下着、薄手のシャツ、上着を重ね着します。薄手のものを重ね着している方が、体を動かして暑くなった時に自分で調節することができます。反対に下着を着ていなかったり、もこもこした厚手の衣服を1枚しか着ていなかったりする場合は自分で調節ができないので、注意しましょう。