



ほけんだより 1月号



令和6年
わんわん保育園
看護師 杉山

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？

「あけましておめでとうございます」のご挨拶、寒い日の白い息など冬らしい体験をご家族で楽しむ機会がありましたか？今年も子ども達が健康に過ごせるように、ほけんだよりを通してお伝えさせていただきます。

冬の肌荒れ対策

- ① 適度な運動を心がけよう。家の中でもストレッチなどするのもオススメです★
- ② バランスのとれた食事が大切です★
- ③ ぐっすり眠りましょう。寝不足は自律神経を乱してしまいます。しっかり寝ましょう★
- ④ 身体を温めよう。温めると免疫力を高める機能がアップします★

**強い身体！
免疫力をつけよう！**



空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節。特に子どもは、肌のバリア機能が未発達のため、荒れやすいです。日々のケアを心がけ、デリケートな肌を守りましょう。

外あそびや手洗いの後、
寝る前・・・など
こまめに保湿クリームを
塗りましょう。



家庭でできる感染症予防法

年末年始、家庭でできる予防法を実践し、感染症に負けない身体を作りましょう。

うがいと手洗い

外出後は必ず、
習慣にしましょう。



外出時にはマスクを

感染予防にもなりますが、大きい効果は、ウイルスをまき散らさないことです。



室内の温度・ 湿度をチェック

室内20～23℃、湿度60%前後が目安。
特に乾燥には要注意。加湿器などを
じょうずに使いましょう。

