



# ほけんだより

2022年1月号

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。  
気持ちも新たに今年一年元気ですごしましょう。

## 今月の保健行事予定

14日(金)～ 身体測定週間  
18日(火) 0歳児健康診断

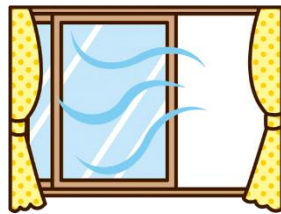
## 感染症情報

感染性胃腸炎 1名  
胃腸炎 1名



ポケットに手をいれたまま  
歩かないようにしましょう

## 寒い時期のけがや病気に注意！



1時間に1回以上、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な  
どで工夫してみましょう



早寝早起きを  
しましょう。

## 背すじぴん！で 元気！

寒いとつい背中を丸めてしまいますね。  
でもそれでは、心臓や胃、腸などが活発  
に働いてくれません。また、乳幼児期は  
背骨や、背骨を支える筋肉が発達する大  
切な時期。強い骨と筋肉を作るためにも、  
よい姿勢で過ごすことを心がけましょう。  
背すじぴん！は気持ちいいばかりでな  
く、健康にもよい影響を与えるのです。



## 暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこ厚着で  
は活発に動けません。上手に衣服を着るコツを押  
さえれば、薄着でも平気！寒さに負けず元気に  
あそべますね。

### 薄着であったかのコツ

肌着を着る  
(綿100%がお勧め)



重ね着する  
(薄手の長そで  
シャツなど)



襟やそでで口が  
締まった服を  
選ぶ

ズボンの中に  
シャツを入れて  
体温を逃が  
さない

外に出るときはベストや  
ジャンパーなどで調節する

