



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

16日(月)～ 身体測定週間
17日(火) 0歳児健康診断

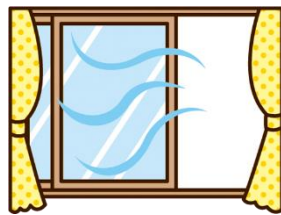
お知らせ

健診日について嘱託医の都合により変更
する場合がありますのでご了承下さい。



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)



襟やそで口が
縮まった服を
選ぶ

スポンの中に
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

