



ほけんだより

2024.1

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

15日（月）～ 身体測定週間
16日（火） 0歳児健康診断

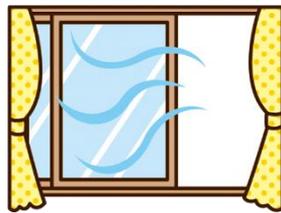
お知らせ

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



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。

1月9日は幼児クラスで咳エチケットと鼻のかみかたについてお話をします



鼻かみはゆっくりと片方ずつ

子どもが自分で鼻をかむ場合、ゆっくりと方側の
鼻の穴を押さえながら、少しずつかむように伝えましょう。
強くいっぺんにかむと、鼓膜に圧力がかかり、中耳炎の
原因になることもあります。

鼻は、呼吸の出入口であり、ウイルスや細菌が体に侵入するのを
食い止める役割を果たしています。また、耳やのどとつながっている
ため、鼻の症状を放置しておく、中耳炎やのどの炎症など、ほかの
器官に症状が広がることもあります。鼻を健康に保つために十分配慮しましょう。

