



ほけんだより

2025.1

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

14日（火）～ 身体測定週間
17日（金） 0歳児健康診断

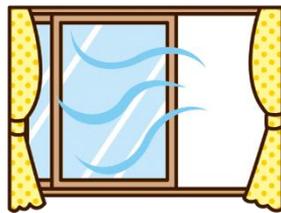
お知らせ

予防接種確認カードの確認と追記入
ありがとうございました



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。

早起き早寝朝ごはんで生活リズムをととのえましょう



朝に余裕がなくなる理由の一つに、子どもがなかなか起きないことがあげられます。自然に目覚められないのは、睡眠時間が足りていないことが考えられます。十分な睡眠を得るには、早起き早寝をして睡眠時間を確保することが大切です。また、幼児期は生活習慣を確立する大切な時期です。おとなも子どもの生活に合わせて、寝る時間が遅くならないよう工夫できると効果的です。