

ほのほのだより

～ 冬を元気に過ごすために ～

空気が冷たく乾燥するこの時期は、風邪やインフルエンザ、胃腸炎が流行します。家族みんなで体調を整え、冬を元気に過ごしましょう。

＊ ＊ 家庭での過ごし方 ＊ ＊

お部屋の環境

室温：20～23℃（冬期）

湿度：約 60%

換気：1 時間に 1 回、空気の入れ替えを
しましょう。



衣服の着せ方

- ・厚めの衣服より重ね着をして、暑さ寒さを調節しましょう。
- ・動いてもお腹が出ないように、からだのサイズに合ったものを着せましょう。
- ・室内で靴下を履かせる場合、滑りやすいので、できれば滑り止めが付いたものを履かせ、転倒に気をつけましょう。

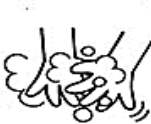
手洗い・うがいをしましょう

風邪は咳やくしゃみなどで飛び散ったウイルスを吸い込んだり、鼻水や目やにをさわった手を介してうつります。
手はこまめに洗い、外から帰ったらうがいをしましょう。

生活リズムを大切にしましょう

生活リズムが崩れると睡眠時間が十分にとれなくなり、一日の疲れが残ってしまいます。体力が十分に保てないと風邪をひきやすくなります。
早寝早起きを心がけ、3度の食事をしっかり摂るようにしましょう。

＊ ＊ 正しい手の洗い方を知ろう ＊ ＊

1ー腕まくりをする	2ー水道水で手をぬらす。	3ーせっけんをしっかりと泡だてる。	4ー手のひら、甲を洗う	5ー指と指の間を洗う。
				
6ー親指を反対の手でつつんで洗う。	7ーよくこすって、指の関節を洗う。	8ー手首を洗う。	9ーせっけんを流す。	10ー清潔なタオルでふく。
				

保育園で子ども達もしっかり洗っています！

