



# ほけんだより



平成31年1月31日

名手保育園

寒い日が続いていますね。2月は一年の中で一番寒さの厳しい月でもあり、風邪をひく子も多くみられます。「風邪は万病のもと」と言われるように、風邪から重大な病気を起こすこともあります。決して風邪を軽く見ず風邪症状が続く時は早めに医師の診察を受けましょう。

## お部屋の空気を入れ替えよう！

乾燥した空気は、咳を誘発します。暖房をつけた室内は、外の空気以上に乾燥して、気道粘膜が乾燥し、細菌に対する抵抗力が弱くなって、風邪をひきやすくなります。また、空気も汚れていきますが、汚れは目に見えないので閉めきったままにしがちです。時々窓を開けて、お部屋の空気を入れかえましょう。窓全部をサッと開けて風を通しすぐ閉めるほうが換気も十分にできて部屋の温度も失うことが少ないようですよ。



## インフルエンザがまだまだ流行しています！

お家でもお子様の体調に気をつけてください。規則正しい生活を心がけ、元気に過ごせるようにしましょう。

## 下痢・嘔吐物で汚れた衣服について

下痢・嘔吐物で衣服が汚れた場合、感染の疑いがありますのでご家庭での洗濯をお願いします。集団生活の為ご理解・ご協力をお願い致します。

## 家族みんなでガラガラうがい

かぜの予防に大切なうがいですが、習慣づけるのはなかなか大変ですよ。まずはお母さん・お父さんがやって見せるのがいちばん！外から帰ったらすぐ「いっしょにやろう」とお子さんを誘ってください。みんなでガラガラすれば、かぜなんかこわくない！小さい子は、口に水を含んで「ペッ」と吐き出すだけでも効果があります。

