

1月のほけんだより



令和5年1月4日

ひかり保育園

あけておめでとございます。

年末年始は家族皆さんで楽しく過ごされたことと思います。

1月5日は【小寒】、20日は【大寒】です。冬本番になります。寒さに負けず頑張りましょう！



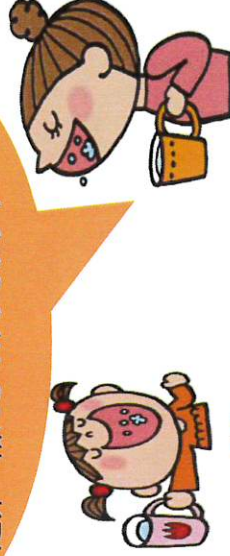
風邪の予防

今はコロナウイルスやインフルエンザに注目が行きませんが、この時期は普通の風邪も流行る時期になります

予防方法

- うがい・手洗い
- バランスのとれた食事
- 部屋の換気と湿度
- 規則正しい生活
- 人混みを避ける
- マスクの着用(年齢や場所で検討)
- 汗をかいたら着替える

家族みんなで手洗いうがいをすると、子どもたちは楽しく感じて、進んで出来るようになってきます。是非一緒にしてみましょう！



溶連菌感染症

冬に流行する病気の1つに、溶連菌感染症があります。この病気も感染力の強い病気で注意が必要です。

症状

- 突然高熱が出て、のどが腫れて痛い
- 全身に発疹が出る
- 舌にイチゴ状の赤いつぶつぶが出る



生活リズムを整えましょう

楽しかったお休みも終わり、中々生活リズムが戻りにくい子もいるかもしれません。生活リズムを整えることで、身体の免疫力が高まり、風邪など感染症の予防にも繋がります。

- ★ 早寝早起き
- ★ 朝ご飯を食べる
- ★ お風呂につかる

1つずつでも良いので、戻していき、新年も元気に楽しく過ごしましょう。