



# ほげんだより



R6. 1. 5

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。  
昨年は大変お世話になりました。本年も何卒よろしくお願い致します。  
お正月休みも明けて、元気な子どもたちに会えて、嬉しく思いますが、まだまだ感染症が怖い季節です。生活リズムを整えて、体調を崩さないように気をつけていきましょう。

## 1月の保健行事予定

9(火)

身体測定  
衛生検査(ハンカチ・爪・シラミ)



## 生活のリズムを 取り戻そう



今年、1年が始まりましたが、お休み中のリズムを引きずってはいませんか？

年末年始は、楽しいイベントが盛りだくさん。お休み中は、夜更かしをしたり、ごちそうを食べ過ぎたりと、生活のリズムを崩しやすい時期でもあります。

ここで、もう一度生活リズムを見直し、元気に過ごせるように頑張りましょう。

- ①早寝・早起きをしよう
- ②食事は3食バランスよく食べましょう
- ③うがい・手洗い・歯磨きを忘れずにしよう
- ④寒さに負けず戸外で元気に遊ぼう



おはよう



おやすみ



## 感染症に気をつけよう!

まだまだ感染症が流行してくる時期です。これから、インフルエンザや溶連菌感染症、ウイルス性胃腸炎などが流行してくるかもしれませんので、手洗い・うがいをこまめにしたたり、食事や睡眠をしっかりとって感染予防をしていきましょう。

「これくらいなら大丈夫」などといった自己判断は病気の治りを遅くするので、疑わしい症状があれば、病院受診をしましょう。



## やけどをしたときの 応急ケア



熱いお茶やストーブなど、子どもたちにとって、危険なものがたくさんあります。

「やけど」をしてしまったら、とにかく冷やすのが一番。流水が基本ですが、ぬれタオルや氷、保冷剤などで冷やしてもよいでしょう。衣服の上からやけどをした場合は、むやみに脱がさず衣服の上から冷やします。

水ぶくれができた時は、つぶれないように保護します。冷やした後は、病院受診をしましょう。

