ほけんだより

２月号

令和６年１月３１日
軽野保育園
工藤　由子

２月３日は節分です。子どもたちの「鬼は外！　福は内！」の元気な豆まきの声が聞こえてきます。子どもたちの中にいるウイルスや細菌が全て体の外に出ていきますように。そして成長とともに子どもたちが丈夫で健康な体になるように祈っています。

コンコンッ！　咳のかぜ、引いていませんか？

寒さが深まり、あちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のものは飛沫感染によって広がっていきます。咳エチケットを守り、咳が出ている時はマスクを着用しましょう。

おうちでのケア

洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節し、喉を潤しましょう。

咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸がらくになります。

麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。

歯科検診 のお知らせ

2月9日(金)9：00～

歯のことロの中のことで何か気になること等ありましたら事前に担任にお知らせください。また、当日欠席すると後日個人にて受診して頂きますので、なるべく欠席のないようにご協力下さい。

当日の朝はしっかり歯磨きをしてから登園しましょう。

暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこ厚着では活発に動けません。上手に衣服を着るコツを押さえれば、薄着でも平気！　寒さに負けず元気にあそべますね。

薄着であったかのコツ

肌着を着る
（綿 100%がお勧め）

＋

重ね着する
（薄手の長そでシャツなど）

襟（えり）やそで口が締まった服を選ぶ

ズボンの中にシャツを入れて体温を逃がさない

外に出るときはベストやジャンパーなどで調節する