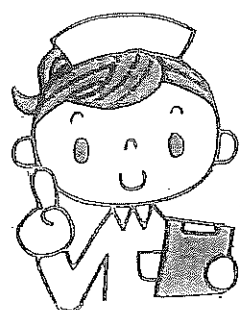


# 健康だより

2024年度 12月  
ともしび保育園

はやいもので今年もあと1カ月になりました。子どもたちの健康を一緒に見守らせていただきありがとうございました。季節を問わずいろいろな感染症が流行っているので体調管理には気をつけていきたいですね。引き続き対策をしながら、体調をみていきます。



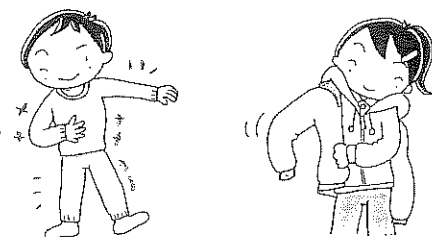
地域では、  
溶連菌感染症、感染性胃腸炎、インフルエンザA  
が流行っています。

## <寒さに負けない！服装で体温調節>

寒さ対策は厚着や暖房に頼らずに、服装を工夫してみましょう。

### ★肌着を着る

体温を逃さず、温かい空気をためてくれます。  
汗を吸い取るやわらかい素材がおすすめです。



### ★上手に重ね着をする

### ★室内と屋外を意識する

室内は、エアコンや床暖房など暖かい環境なので薄着で過ごし、屋外では上着などで調整しましょう。

### ★3つの首を温める～首、手首、足首

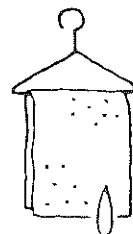
からだポカポカで元気に冬を過ごしましょう。



## <3つのエコなうるおい方法>

ウィルスは乾燥した場所が好きなので、保湿対策はとても大切です。保育園でも行っている身近な対策を紹介します。

ぬれタオルを干す。  
家庭では洗濯物の  
室内干しでよいです。



霧吹きを使う。



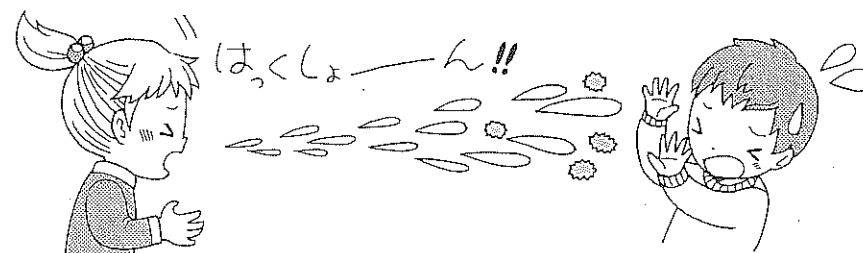
コップや器に水を張る。  
(子供の手の届かない場所に置く)



## <咳エチケット>

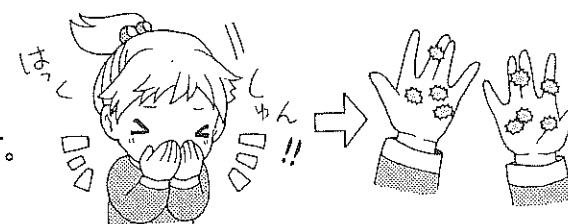
### ★くしゃみをする時…

くしゃみをする時、飛沫は約2～5メートルも飛ぶといわれています。  
風邪をひいているときには、多くの菌やウィルスも一緒に飛んでしまいます。



### ★咳やくしゃみを手で覆うと…

手のひらにウィルスなどが付着します。  
手を洗わずにその手でいろいろなところに  
触れてしまうと、感染が広がる可能性があります。



### ★身につけたい咳エチケット

マスクのできない子どもたちには難しいですが、ティッシュ  
やハンカチで口を覆う、上着のそでの内側で覆うなどの  
咳エチケットがあります。

