

ほのほのだより

～ 冬を元気に過ごすために ～

空気が冷たく乾燥するこの時期は、風邪やインフルエンザ、胃腸炎が流行します。家族みんなで体調を整え、冬を元気に過ごしましょう。

** 家庭での過ごし方 **

お部屋の環境

室温：20～23℃（冬期）
湿度：約60%
換気：1時間に1回、空気の入れ替えを
しましょう。



衣服の着せ方

- 厚めの衣服より重ね着をして、暑さ寒さを調節しましょう。
- 動いてもお腹が出ないように、からだのサイズに合ったものを着せましょう。
- 室内で靴下を履かせる場合、滑りやすいので、できれば滑り止めが付いたものを履かせ、転倒に気をつけましょう。

手洗い・うがいをしましょう

風邪は咳やくしゃみなどで飛び散ったウイルスを吸い込んだり、鼻水や目やにをさわった手を介してうつります。手はこまめに洗い、外から帰ったらうがいをしましょう。

生活リズムを大切にしましょう

生活リズムが崩れると睡眠時間が十分にとれなくなり、一日の疲れが残ってしまいます。体力が十分に保てないと風邪をひきやすくなります。早寝早起きを心がけ、3度の食事をしっかり摂るようにしましょう。

** 正しい手の洗い方を知ろう **

1-腕まくりをする	2-水道水で手をぬらす。	3-せっけんをしっかりと泡だてる。	4-手のひら、甲を洗う	5-指と指の間を洗う。
6-親指を反対の手でつつんで洗う。	7-よくこすって、指の間を洗う。	8-手首を洗う。	9-せっけんを流す。	10-清潔なタオルでふく。

保育園で子ども達もしっかり洗っています！

