

# 1月のほけんだより

練馬区立光が丘保育園

2023年1月4日

看護師 白井則子

あけましておめでとうございます。ご家族そろって、<sup>あらたま とし</sup>新玉の年を、お迎えのことと思います。

新型コロナウイルスの流行の始まりから3年。今年の年末年始は感染対策に注意は必要なものの制限が緩和され、皆さん思い思いで過ごされたのではないのでしょうか。制限された中でどのように物事を楽しむかが課題となりますが、意外と、子どもたちの方が頭がやわらかく、私が学ぶことが多いと思います。今年も子どもたちが健康に過ごせますように、ほけんだよりを通して必要な情報などをお伝えしていきたいと思います。また、年末から、新型コロナウイルス感染症の感染者数が増えてきています。感染予防には十分努めてまいりたいと思っております。本年もよろしくお願いいたします。

## 保健室からのお知らせ

### 12月の感染症報告

感染性胃腸炎；0歳児2名

；2歳児1名

※発熱、嘔吐・下痢の症状

による体調不良のお子

さんが数名

### 上手に鼻かみできるかな？

子どもにとって、上手に鼻をかむことは難しいことです。片鼻で空気を出すことから練習してみるのはいかがでしょうか？

#### 片鼻で空気を出せるかな？

- ①テーブルの上にティッシュを小さくちぎって置く
- ②片方の鼻を押さえて、フンツと鼻息でティッシュを飛ばす

親子でティッシュの飛距離を競争したり、ゴールを作って「先に着いたほうが勝ち」としてもいいかも。慣れてきたら、鼻かみにチャレンジしてみましょう。

### ★ 元気<sup>げんき</sup>のヒケツ<sup>ま</sup> ★

○に入る文字は？

- んどうは、うっすら汗<sup>あせ</sup>をかくくらいがgood!
- むさ対策<sup>たいさく</sup>には、3つの首<sup>くび</sup>をあたためよう
- ヤグ<sup>おあわら</sup>で大笑い<sup>けんこう</sup>するのも、健康にいいって知っている？
- こへ行<sup>い</sup>くときも、忘<sup>わす</sup>れないで「ハンカチ・ティッシュ・マスク」
- んどいな<sup>おち</sup>と思ったときは、早<sup>はや</sup>めに休<sup>やす</sup>もう

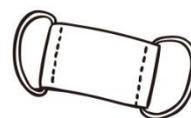
こた 答えは「うさぎどし」。ほかにも…早寝<sup>はやね</sup>早起<sup>はやあき</sup>き、栄養<sup>えいよう</sup>バランスのいい食事<sup>しょくじ</sup>、お風呂<sup>ふろ</sup>につかるなど、元気のヒケツはたくさんありますよ。まずは、今日<sup>こんにち</sup>から始められること<sup>こと</sup>を探<sup>さが</sup>てみましょう。

今年<sup>ことし</sup>も、みなさん<sup>みんな</sup>が健康<sup>けんこう</sup>に過ご<sup>すご</sup>せますように。

### 【インフルエンザの流行る理由】

ウイルスの好む環境が、気温の低いことと湿度が低いことです。

したがって、冬場の加湿は大変重要なこととなります。加湿器使用、洗濯物を干すなどして湿度を40~60%に保てるようにしましょう。そのほかに十分な睡眠と栄養も大切です。



マスクについてのガイドラインを裏に載せています。