



# 12月の保健だより

認定こども園 しろはと保育園

2020.12

年の瀬を迎え、何かとあわただしい12月。生活リズムが乱れがちで感染症もはやる時期です。子どもたちにとっては、お楽しみがいっぱいの月ですが、体調管理には十分気を配っていきましょう。

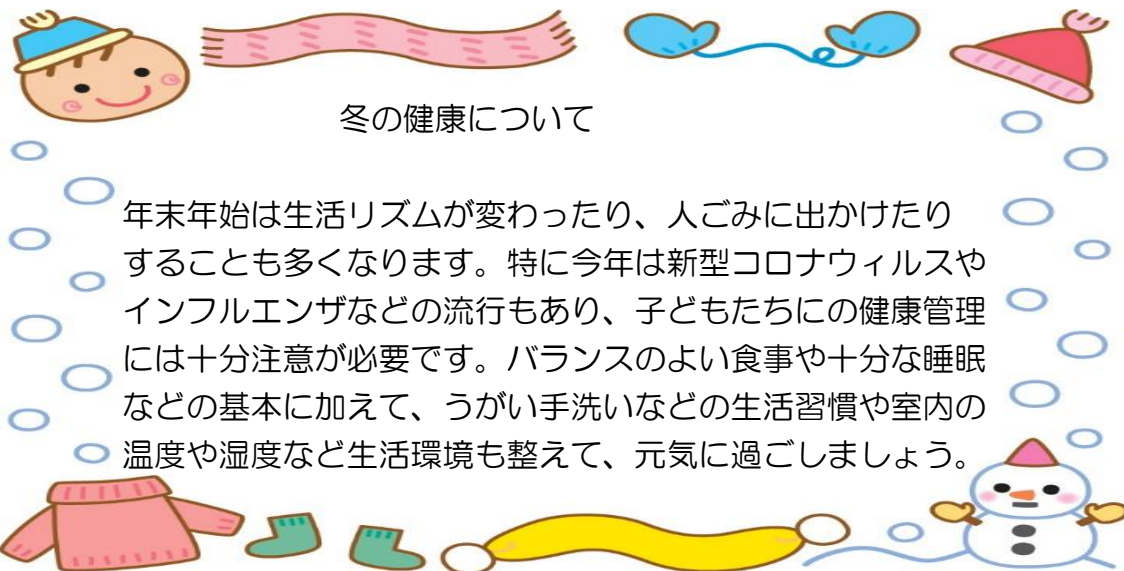
## 正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう！

せっけんを泡立てて……

- 1 てのひら
- 2 手の甲
- 3 指の間
- 4 指先、つめ
- 5 手首
- 6 洗い流す

**チェック!**  
指と指の間、指先、手首は洗い残しがが多いよ。念入りにね



## 冬の健康について

年末年始は生活リズムが変わったり、人ごみに出かけたりすることも多くなります。特に今年は新型コロナウイルスやインフルエンザなどの流行もあり、子どもたちへの健康管理には十分注意が必要です。バランスのよい食事や十分な睡眠などの基本に加えて、うがい手洗いなどの生活習慣や室内の温度や湿度など生活環境も整えて、元気に過ごしましょう。

## 家族みんなでガラガラうがい

かぜの予防に大切なうがいですが、習慣づけるのはなかなか大変ですね。まずはお母さん、お父さんがやって見せるのがいちばん！ 外から帰ったらすぐ「一緒にやろう」とお子さんを誘ってください。みんなでガラガラすれば、かぜなんかこわくない！ 小さい子は、口に水を含んで「ベツ」と吐き出すだけでも効果があります。