



平成30年1月1日
白鳥保育園
看護師

新年あけましておめでとうございます。

今年はどうなるのでしょうか、元気にすごすためにも、食事、運動、睡眠のバランスを大切に、規則正しい毎日を心がけましょう。

今年1年も皆様が心身ともに健康に過ごせますように。



●寒い時期の病気に注意！（こんなことに気をつけましょう）

○1時間に1度、換気をしましょう。

- 部屋の中を温め過ぎると、空気が乾燥し、具合の悪くなる子が出てきます。1時間に1回は窓を開けて空気の入替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。加湿器がなくても、室内に濡れた洗濯物を干したり、コップ1杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。

○感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう。

○手洗い・うがいをこまめにしましょう。



- かぜのウイルス、ばい菌は手や喉にたくさん付いて、体力が弱った体に入ろうとチャンスを狙っています。外から帰ったらしっかり手洗い、うがいをしましょう。水の他、お茶のうがいもおすすめです。

○咳エチケットを守りましょう。



- 冬はかぜやインフルエンザが流行する季節です。咳やくしゃみが出たらマスクをつけて、周囲にウイルスや菌を撒き散らさないようにしましょう。かぜを引いていなくても、マスクをつけることで鼻や喉の乾燥や炎症を防ぐことができます。また外出中、ドアノブや手すりなどを触った後に、無意識に鼻や口を触ってウイルスに感染することがありますが、マスクをつけることで直接接触の機会がぐっと減ります。子どもに合ったサイズのマスクを選んで、感染予防に役立てましょう。

○早寝早起きをしましょう。



- 睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やケガをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。又、『寝る子は育つ』と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。

1月6日（土曜日）は親子もちつき大会です。
たくさんの参加をお待ちしています。

