

おひさま子育て情報新聞

おひさましんぶん No. 10

平成30年度 1月発行



## 🎪 2月のおひさま子育て広場 🎪

・2月8日(木) 10:20~11:00

「園庭遊び」

～保育園のお友達と遊んで楽しもう～

2月22日(木) 10:20~11:00

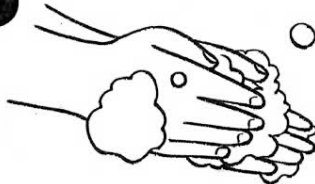
「ひな祭製作」

～ひな祭り製作をしよう～



### かぜ・インフルエンザの予防のために

#### 手洗い



外遊び後や食事の前、トイレの後などに、石けんを使い、手を洗います。指先や親指、手首、手のひら、手の甲、指の間などを洗い忘れないように注意しましょう。

#### うがい



外遊びの後や人混みの中に入った後などに、うがいをしましょう。はじめにブクブクうがいで口の中をすすぎ、その後にガラガラうがいでのどの奥を洗います。

#### 規則正しい生活



元気に過ごすためには規則正しい生活を送ります。十分な睡眠や、栄養バランスのよい食事、外遊びなどを心がけましょう。

#### 流行期の人混みを避ける



インフルエンザの流行期には人混みに出かけないようにします。出かける時は、マスクをし、手洗い、うがいを心がけます。

