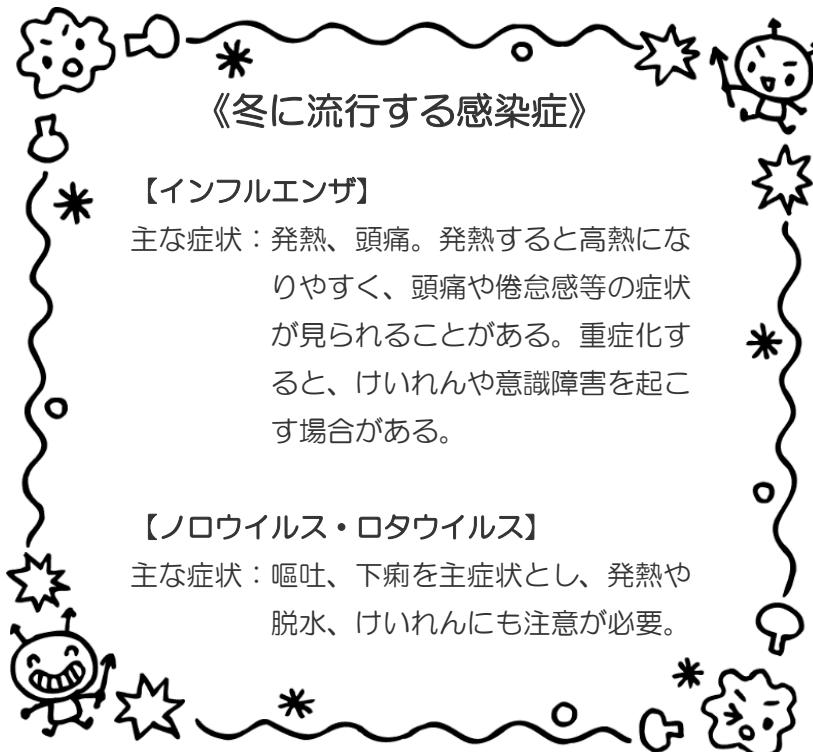


# ほけんだより 冬号



厳しい寒さが続き、風邪やインフルエンザ等が流行する時期となりました。保育園では戸外で遊んだ後や、食事の前には手洗い、うがいを行うようにしています。また、天候によって、衣服の調節を行っています。ご家庭でも外出から戻った際には手洗い、うがいを欠かさないようにし、いつもと違った様子が見られる時には無理をせず安静に過ごすなど、早めの対応をすることが大切です。予防をしっかりと行い健康に過ごせるようにしましょう。



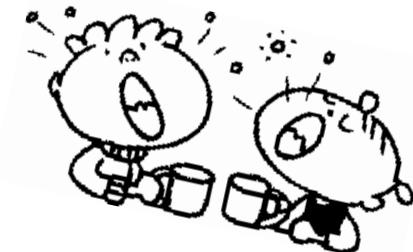
令和8年2月2日  
社会福祉法人えどがわ  
西小岩おひさま保育園

## ウイルスに負けない体を作ろう

乾燥している冬には、色々な病気が流行します。抵抗力と免疫力をつけて、病気になりにくい体を作りましょう。その為には、ビタミンを多く含むにんじんやトマト、キャベツ、りんご等の野菜と果物を十分に取る事が肝心です。その他、海藻や納豆も抵抗力と免疫力を高めます。これらは、のどや鼻の粘膜を強くするもので、風邪予防はもちろん、肌をつやつやにする効果もあります。元気な体で冬を乗り切りましょう！

## 冬の肌荒れ対策

空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節。特に子どもは、肌のバリア機能が未発達の為、荒れやすいのです。日々のケアを心掛け、デリケートな肌を守りましょう。



## 《ウイルスの苦手なものは？》

冬に流行する風邪やインフルエンザのウイルスは、湿度の高い部屋が苦手です。予防の為にも加湿器等を使い、湿度を60%前後に保つようにすると良いと言われています。ただし、1時間に1度は窓を開け、換気を行うようにしましょう。