



年末年始は楽しいことがいっぱいです。夜更かしをしたり、つい起きるのが遅くなったり朝食を食べなかったりと、生活リズムが乱れ風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。毎日元気に過ごすためにも、食事や睡眠はしっかりととり、戸外から帰った後はうがいや手洗いをするなど、みんなで心掛けて健康に過ごしましょう。

## 1月の予定

1月9日(金) 出張☆おひさま子育てひろば 製作「帆作り」(さざなみ公園)

1月23日(金) ホール遊び 運動遊び

★場所は清新おひさま保育園 ホールで行います。動きやすい服装で参加をお願いします。

## 暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこの厚着では、活発に動けません。

上手に衣服を着るコツを押さえれば薄着でも平気！

- ① 襟やそで口が締まった服を選ぶ
- ② ズボンの中にシャツを入れて体温を逃がさない
- ③ 外に出る時はベストやジャンパーなどで調節する。



## 元気に過ごすポイント

- ・睡眠⇒早寝早起きで十分な睡眠を取りましょう。
- ・運動⇒寒い季節ですが、外で元気に身体を動かしましょう。
- ・栄養バランス⇒栄養乗った食事を3食  
**かぜの予防** 取りましょう。



## インフルエンザの流行期になりました

☆流行は12月～3月

昨年は1月中旬から2月末にかけてインフルエンザの発生がありました。

☆38℃を超える熱が急に出たらインフルエンザかもしれません。

<予防>

- ① 栄養と睡眠、休養を十分に取しましょう。  
体力をつけて抵抗力を高めることで感染しにくくなります。
- ② 適切な温度、湿度を保ちましょう。  
湿度は、50～60%に保ちましょう。  
空気が乾燥すると鼻やのどのインフルエンザウイルスを追い出す力が弱くなります。
- ③ マスクをしましょう。  
マスクで鼻の湿度を保つことで感染しにくくなります。
- ④ 手洗い、うがいをしましょう。  
のどや鼻がウイルスの侵入経路、外出の後等こまめに手洗い、うがいをしましょう。
- ⑤ 手指のアルコール消毒が有効です。  
インフルエンザウイルスには、アルコール消毒が有効です。

