



明けましておめでとうございます。新しい1年がスタートしました。昨年は新型コロナウイルス感染症の予防対策に追われた1年でしたが、今年はどんな1年になるのでしょうか。今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていましましょう。皆様が心身ともに健康で過ごせますように。保育園でも子どもたちが元気いっぱい過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などをお伝えしていきます。本年もよろしくお願いいたします。

～冬も水分補給を心がけましょう～

夏場は熱中症対策で熱心だった水分補給ですが、寒くなって忘れがちになっていませんか？
水分補給は手洗い・うがいと同じように風邪の大事な予防策です。

- ❖ のどや鼻の粘膜には、とても細い毛のようなものがびっしり生えています。名前は線毛といい、ウィルスなどが鼻や口から入ってくるとゆらゆら動いて外に追い出します。でも水分が足りなくて粘膜がかわいてしまうと線毛はうまく動けません。
- ❖ 体の中に入ってきたウィルスなどは、鼻水や痰と一緒に体の外に出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。
- ❖ 風邪やインフルエンザ、胃腸炎などにかかると、発熱や下痢・嘔吐などで体から水分がたくさん出ます。脱水を防ぐためにも水分補給を心がけましょう。



～咳エチケット～

咳やくしゃみをする時は、病気が広がらないよう周囲への気配りが必要です。咳エチケットを守り、感染を防ぎましょう。

❖ 咳、くしゃみをする時はティッシュペーパーで鼻や口を押さえ（もしくは自分の腕で口を覆い）周りの人を避けて行いましょう。



❖ マスクをして、他の人にうつさないようにしましょう。

❖ 鼻をかんだ後のティッシュペーパーはすぐにゴミ箱に捨てましょう。



～しもやけ・あかぎれ～

手を濡れたままにしておくと、しもやけやあかぎれになることがあります。ハンカチを携帯する習慣を付け、手洗後はしっかりと水分を拭き取りましょう。就寝時はハンドクリームを塗った後にサイズの合う手袋と靴下を身に付けることも予防につながります。毎日お風呂でよく温まり、ビタミンEを含む食品をしっかりととりましょう。にら、カボチャ、ほうれん草、卵、マーガリンなどがおすすめです。

大丈夫？鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりを放っておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、他の病気の原因になる事もあります。鼻水、鼻づまりが気になったら早めに病院を受診しましょう。そして家庭では、鼻水が出たら拭く、鼻がつまったらかむ、という生活習慣が身につくよう、繰り返し伝えていきましょう。

❖ 12月の園のようす ❖ 冬らしい寒さがやってきました。そんな中でも、寒さを吹き飛ばすような子どもたちの元気な声が園内に響いています。12月の保育園も目立った感染症の流行は見られませんでした。寒さで体調をくずし、お熱で欠席する子どもさんが増えてきました。年末年始を挟み、生活のリズムが普段と違ってしまっているご家庭も多いと思いますが、健康の基本はやはり「早寝・早起き・朝ごはん」生活リズムを早めに立て直し、元気に冬を乗り切りましょう。