

1

月号



ほけんだより



発行日 / 令和5年12月28日

毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期です。

年末年始はお休みが続きますので、十分な睡眠をとり、元気に新年を迎えられるよう、体調を整えましょう。

<12月の感染症のお知らせ>	
手足口病	4名
アデノウイルス	4名
ヘルパンギーナ	2名
インフルエンザ	1名



年末年始の体調について

感染症と診断された場合や他の体調不良等がある場合でも、コドモンで入力をお願いします。内容により体調確認のため、連絡させていただく場合があります。



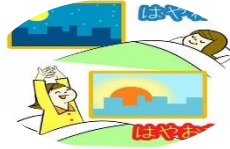
生活リズムについて

年末年始は慌ただしく、どうしても大人のリズムで過ごしがちになってしまいます。なにがなんでも子どもも優先というわけにはいかないことはありますが、子どもの睡眠だけは守りたいものです。夜寝る時間、朝起きる時間は、できるだけいつも通り過ごせるように心がけましょう。

かぜのウィルスをやっつけよう！！



好き嫌いをしないで何でも食べる



早寝早起きをする



ゴロゴロしないで運動する



手洗い、うがいをしっかりする



こまめに換気をする

～その他に気をつけてほしいこと～

せき・くしゃみが出るとき



マスクをしよう

インフルエンザウイルス



乾燥した空気が増える

ノロウイルス



加湿しよう



加湿器を使う。コップに水を入れて置く。

マスクをしてのどの乾燥を防ぐ。