



保健だより

子どもたちにとっては、クリスマスに冬休みとお楽しみがいっぱいの月ですが、年末年始は外出や来客なども多く、生活リズムが乱れがちです。また、感染症も流行る時期です。体調管理には十分気を配っていきましょう。

かぜの予防

うがいや手洗いをし、
のどや手についている
ウイルスを
落としましょう。



室内の空気中には、
みんなのせきやくしゃみで
ウイルスがウヨウヨして
います。
窓を開け、新鮮な空気と
入れ替えましょう。



汗をかいたら
着替えを
しましょう。



睡眠を十分とり、
栄養もとりましょ
う。



湯冷め、うたた
寝をしないよう
にしましょう。



年末年始の急病は？

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。