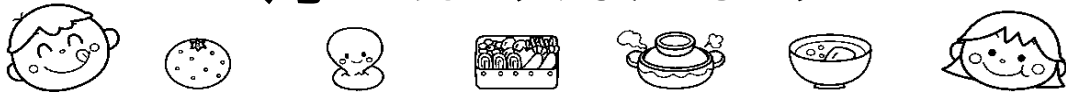




# 1月のほけんだより

令和8年1月5日発行  
くろかわのぞみ保育園  
NO. 166



新しい年の始まりですね。お休み中の出来事を子どもたちから聞くのが楽しみです。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

手洗い、うがいをおこなうとともに、栄養のある食事や十分な休息をとり病気に負けない体を作りましょう。



## じょうずに鼻をかみましょう



まず、口から息を吸い込みます。ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえましょう。



片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。強くかみ過ぎないように気を付けましょう。



鼻をつまむように拭き取り、ティッシュはゴミ箱に捨てましょう。



## 冬の服装について

寒くなると、つい多めに着込みがちですが、子どもは体温が高く、汗もかきやすいので、**大人より1枚少ない服装**を心がけましょう。まず、下着をつけて体を冷やさないことが大切です。下着は半袖の物を選びましょう。長袖の肌着は汗をかいてあせもになりやすくなります。

次に、厚手の服を1枚着るより、素材の異なる薄手の服を2枚重ねる方が、空気の層ができて温かくなり、室温に合わせて脱ぎ着がしやすくなります。

おおきくなったかな♪

### 身体測定

1月21日(水)

全園児同日におこないます。  
欠席されたお子さんは後日個別に測定をおこないます。園内の状況により日にちが変更になる場合もございます。

### 園医健診

1月27日(火)

(0・1歳)

体調不良時以外はなるべく出席していただけるようご協力をお願いいたします。

## 3つの首を温めよう

「かぜは首から引く」という言葉があるように、首、手首、足首が冷えると、体全体も冷え、かぜを引きやすくなります。首にはタートルネックのセーターやマフラー、手首には手袋、足首には厚手の靴下やレグウォーマーを着用してしっかり保温し、血流をよくしましょう。一方で、かぜを引いて熱が上がりきった時は、この3カ所を冷やすと効果があります。

## 12月の感染症

インフルエンザ・・・32名