



ほけんだより

令和5年12月

四條囃すみれ保育園

早いもので今年もあと1カ月になりました。

風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎などが流行る時期です。

規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。

予防

- ① 手洗い、うがい、マスクをしましょう
- ② 夜9時には寝ましょう
- ③ バランスのよい食事をこころがけましょう
- ④ 部屋の換気と加湿（湿度は50～60%）をしましょう
（加湿器、水の入ったコップや濡れタオルをおく、霧吹きをしましょう）
- ⑤ 人混みを避けましょう
（流行時は特に、人の多い場所は避け、マスクをしましょう）



風邪の時お風呂に入っても大丈夫？

熱がなければお風呂に入っても大丈夫です。

お風呂は疲れをとるためだけではなく、皮膚を清潔にすることが目的なので、汗や汚れがとれれば十分です。



注目!

いつものお風呂に**プラス**して

◎鼻の付け根モミモミ・きゅきゅ

◎湯船の中で、胸や背中に触れてみて

湯気などで鼻水など柔らかくなっているので、外に出やすくなります。

お話ししながら

モミモミ・きゅきゅ



鼻に触れてあげてください。

