



ほけんだより



今年度も残すところ、あと1ヶ月となりました。この1年で子どもたちの体や心は大きく成長しましたね。残りの1ヶ月間も病気やケガに注意しながら、楽しくすごせるといいですね。今年度も子どもたちの健康管理へのご理解、ご協力をいただき本当にありがとうございました。

正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう！

せっけんを泡立てて……



指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにね

熱があるときは……

温める？ それとも冷やす？

手足が冷たく、寒がるときは、まだ熱が上がっている途中。暖かくしてあげましょう。



顔がほてって手足もポカポカしていたら、熱が上がってきたサイン。暑がったら布団を薄いものに替えて、過ごしやすいようにあげましょう。

治りかけは無理をさせずしっかり治しましょう！

- ① 子どもは病気のかかりはじめに急激に体調が悪くなりますが、治りはじめると、スツと回復することがよくあります。「よくなってきたな…」と思った時こそ、休むことが大切です。無理をすると症状がぶり返したり、別の感染症にかかったりする可能性もあります。しっかりと休ませた方が休みが短く済み、回復も早まります。
- ② 園での生活は自宅ですぐすよりも体力を使います。普段通りの園生活が送れるまで回復しているか注意して観察し、十分に回復してからの登園を心がけたいですね。