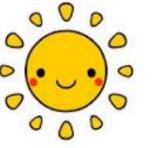




おひさまだより



令和元年度 No.5

冬本番… 寒さがいちだんと身にしみますね。 ウイルスは冬の寒さと乾燥した空気大好き！！

うがい手洗いを習慣づけ、かぜの予防をしっかりとこないましょう。

冬の生活習慣について

暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこ厚着では活発に動きません。上手に衣服を着るコツを押さえれば、薄着でも平気！ 寒さに負けず元気にあそべますね。

薄着であっただのこつ

肌着を着る

(綿 100%がお勧め)



+



重ね着する

(薄手の長そでシャツなど)



襟やそで口が締まった服を選ぶ

スポンの中にシャツを入れて体温を逃がさない

外に出るときはベストやジャンパーなどで調節する



背すじぴん! で 元気!

寒いとつい背中を丸めてしまいますね。でもそれでは、心臓や胃、腸などが活発に働いてくれません。また、乳幼児期は背骨や、背骨を支える筋肉が発達する大切な時期。強い骨と筋肉を作るためにも、よい姿勢で過ごすことを心がけましょう。背すじぴん! は気持ちいいばかりでなく、健康にもよい影響を与えるのです。



～ 冬に流行る病気 ～

インフルエンザ 溶連菌感染症 百日咳 かぜ症状・かぜからくる急性中耳炎
ウイルス性胃腸炎 (ロタウイルス、ノロウイルスなど) など…
症状が悪化しないためにも、異変を感じたら受診をしましょう。

※ 病児・病後児保育室「わたっ子保育園」では、二次感染を防ぐため、大変感染力の強い『インフルエンザ(解熱後も)』及び『麻疹』の受け入れをお断りさせていただいております。ご了承ください。

予約、質問などはこちらへ！！

病児・病後児保育室「わたっ子保育園」(直通)

0875-52-6620

過去の「おひさまだより」や病児保育の流れ、予約方法などを掲載しています。ホームページもご覧下さい♪

病児・病後児保育室わたっ子保育園 検索

