



2月のほけんだより



寒い日が続いています。うがいや手洗いを丁寧にし、病気を予防しましょう。しっかりごはんを食べて、睡眠をとることも大切です。

ぬるめのお湯でゆっくりと

子どもの皮膚はとてもデリケートです。大人が気持ちよく感じるお湯の温度でも子どもには熱過ぎることもあります。また熱過ぎるお湯に長時間浸ると皮膚の表面の脂が洗い流されて肌が乾燥しやすくなり、かゆみの原因になります。

38℃～40℃を目安としたぬるめの温度設定にしましょう。



インフルエンザ対策

インフルエンザが流行しています。感染力が強いので、目ごろから予防につとめましょう。

- ・うがい手洗いをする。
- ・バランスのよい食事。
- ・睡眠をしっかりとる。
- ・なるべく人ごみを避ける
- ・部屋の湿度をたもつ

症状かぶた時ははやめに受診しましょう。



姿勢を正しましょう

寒くなるとポケットに手を入れたり、前かがみに歩いたりしていませんか？

背中には脳と体全体をつなぐ大切な神経があります。背筋をピンと伸ばし、かっこいい姿勢を意識しましょう。

