



# 1月のほけんだより

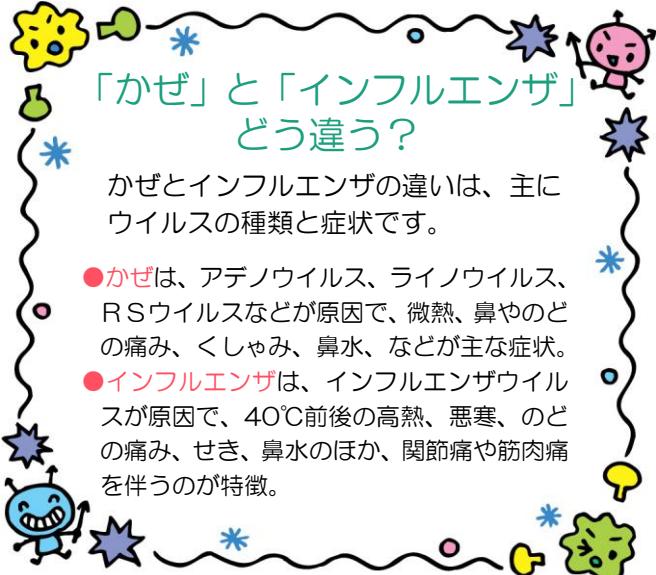


令和6年1月5日発行  
らいふほいくえん  
担当：木村

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？

不規則な生活習慣がついてしまった……というお子さんはいませんか？

毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期です。気持ちも新たに、健康管理に留意しましょう。



## 冬の肌荒れ対策

空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節。特に子どもは、肌のバリア機能が未発達のため、荒れやすいのです。日々のケアを心がけ、デリケートな肌を守りましょう。

外遊びや手洗いのあと、冬の寒風に地肌を保湿クリームを塗る。  
さらさない。



(長そで・長ズボンの着用)

## 家庭でできるインフルエンザ予防法

インフルエンザがはやっています。家庭でできる予防法を実践し、ウイルスに負けない体を作りましょう。

### うがいと手洗い

外出後は必ず、うがいとせっけんを使った手洗いを習慣にしましょう。



### 外出時にはマスクを

感染予防にもなりますが、マスクのもっとも大きい効果は、ウイルスをまき散らさないことです。



### 室内の温度・湿度をチェック

室温 16~18°C、湿度 60%前後が目安です。特に乾燥には要注意。加湿器などをじょうずに使いましょう。

