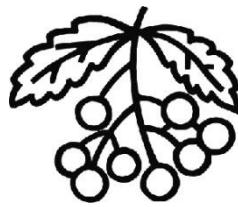
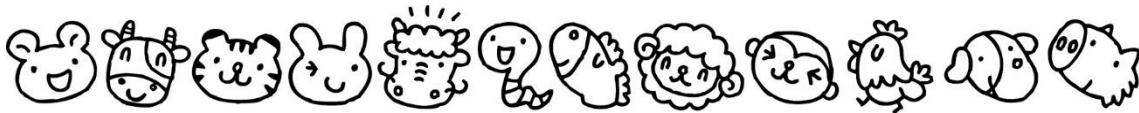


ほけんだより 1月



2026年1月

江戸川区立船堀幼稚園



子どもたちの元気な声と共に新しい年が始まりました。

冬は空気が乾燥して、いろいろな風邪がはやります。集団生活で、うつりやすい風邪があります。「入園のしおり」の6、7ページを見てください。感染症にかかった時は以下の点をお願いします。

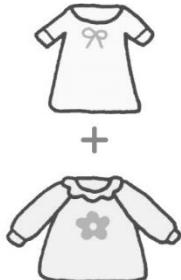
- ①分かった時点で園へ報告
- ②治ったら、医師に治癒証明書を書いてもらい、園へ提出
(インフルエンザは診断・登園報告書を提出)

暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もともと厚着では活発に動けません。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。

薄着であったかのコツ

肌着を着る
(綿100%をお勧め)



重ね着する
(薄手の長そで
シャツなど)



襟やぞで口が締まつた服を選ぶ

ズボンの中にシヤ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

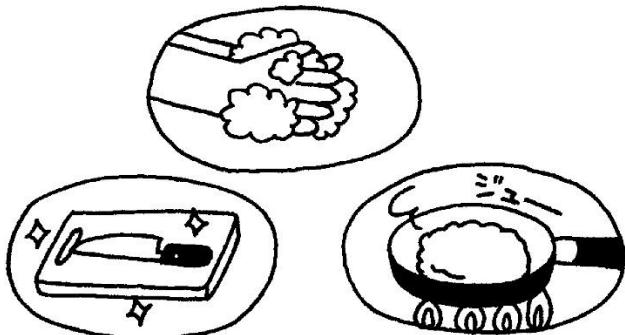


背すじぴん！で元気！

寒いとつい背中を丸めてしましますね。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。



冬に多いノロウイルスによる食中毒予防のポイント



- ①食事の前やトイレの後などは、しっかりと手洗いをする
- ②下痢や嘔吐の症状がある時は、食品を取り扱わない
- ③加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと加熱する
- ④調理器具は、使用後に洗浄・殺菌する

ノロウイルスは、手や指、食品などを介して、口などに入ることで感染します。嘔吐や下痢、腹痛などを起こし、子どもが感染すると重症化することもあります。