

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、もこもこ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%がお勧め)



+



重ね着する

(薄手の長そでシャツなど)



24
襟やそで口が
締まった服を
選ぶ

ズボンの中に
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

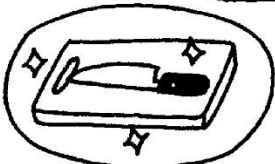
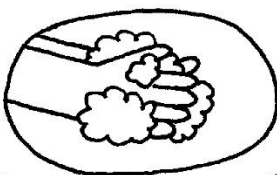


背すじぴん! で 元気!

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、腸などが活発に動いてくれません。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^{おうと}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、口などに入ることによって感染します。嘔吐^{おうと}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。