



1月のほけんだより

新しい一年がスタートしました。年末年始のお休みはいかがでしたか？遅寝、朝寝坊など生活リズムがみだれてはいませんか？規則正しい生活を心がけ、感染症に負けない身体にしましょう。今年も子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などをお伝えします。本年もよろしくお願いいたします。

<1月保健行事予定>

○げんきいっぱいチャレンジカード

1/25(木)~1/31(水)にすみれ組・れんげ組・さくら組さんと今年度最後のダウンメディア・生活習慣振り返り週間に取り組む予定です。ご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。

○うがい指導

たんぽぽ組でぶくぶくうがいについてのお話・練習をさせていただく予定です。

○バースディプロジェクト

1/19(金)9時半~ さくら組で「命の大切さ」について助産師さんと一緒にお話を聞きます。



★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。



室内の温度・湿度を チェック

室温 18~20℃、湿度 50~60%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。



外出時にはマスク

感染予防にもなります。マスクは毎日、清潔なものを使いましょう。



★実際にクラスで掲示しているポスターです★



しっかりきれいにてをあらおう!

12月に手洗い・うがい・咳エチケットのお話をしました

花王ビオレU泡ハンドソープ

♪あわあわ手あらいのうた♪

動画・音楽がありますのでみて

ください。

<内容>

- ・どうして手を洗わないといけないのか？
- ・ガラガラうがいや、手の正しい洗い方
- ・咳とくしゃみのおやくそく



すみれ・れんげ・さくら組さんに
・咳やくしゃみをする時、どれだけつばやばい菌が飛ぶかについて
・うがいの正しいやり方について
・どんな時に手を洗うのか
・正しい手洗いの仕方

「あわあわ手あらいのうた」に合わせて正しい洗い方を楽しく練習しました。「上手に手を洗えたよ！」とピカピカの笑顔を見せてくれました(´▽´)

親子で一緒に手洗いをして感染予防に努めましょう!

