



ほけんだより

足利両野保育園
令和2年度
2月号
担当：河田



2月3日は立春で暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日は続きます。コロナ禍の中様々な制限がありますが、外で運動する機会を作っていきましょう!!!

引き続きコロナ対策と共に体調管理を行い、寒い時期を乗り切りましょう。

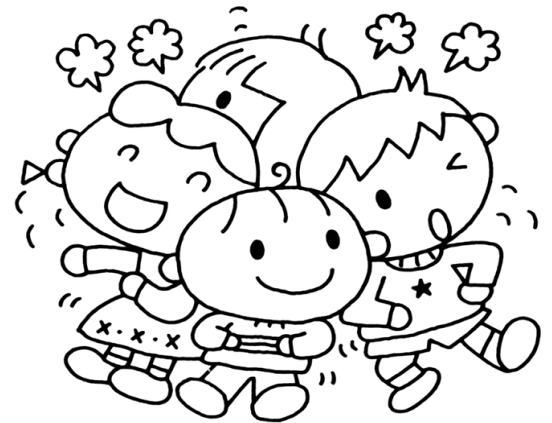


お部屋の空気を入れ換えよう!!

寒くて大変ですが、“窓全体を開けた場合で約3~5分位”。“風がふいていたら、約1分位”をめやすに換気をして、汚れた空気と『さようなら』しましょう!換気後に、湿度をあげて快適に過ごすと、のどやお肌にもいいですよ~♡♡

元気の3本柱 しっていますか??

- 1.外で元気にあそぶ
- 2.早寝早起き
- 3.バランス良い食事



かるい疲れを感じる位
外であそぶと
→早寝へつながります

早寝・早起きで生活リズムをととのえると
→十分な睡眠をとって体を休ませることができます

バランスのとれた食事を、3食とりましょう
→健康的な丈夫な体になります

両野感染症情報

今年度はまだインフルエンザに罹ったという報告は受けていません。コロナ対策を行っていることで、インフルエンザの予防にもなっているようですね。数名ですが、ウイルス性胃腸炎の報告は受けています。引き続き、感染症対策を行っていきましょう。