



ほけんだより

足利両野保育園
平成27年度
2月号
担当：坂田



今年は暖冬が続き少しの間でしたが過ごしやすかったですね。でも、例年より遅れてインフルエンザが猛威を振るいやってきましたね(・_・;)。こんな時こそ、体調をくずしたり病気をぶり返したりするのを防ぐ為にも、《戸外で遊ぶ・十分な睡眠とバランス良い食事をとる・手洗いやうがいをする・換気をしたら湿度を上げる》などを心がけてみましょう♪♪

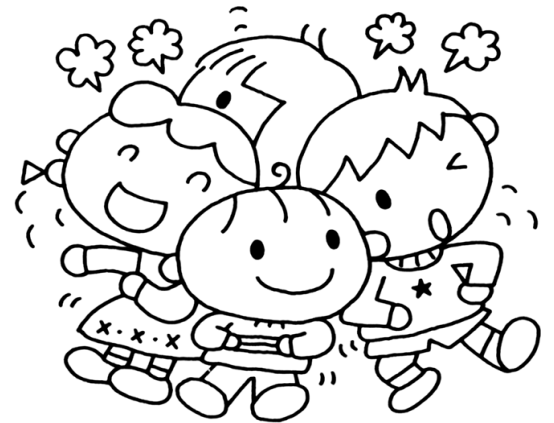


お部屋の空気を入れ換えよう！！

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てみませんか！！換気後に、湿度をあげて快適にすごしましょう。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

※インフルエンザがA型・B型と混在して流行しています。

お熱がでてしまった場合、あわてて病院を受診せずに、まさかかりつけ医に相談してから受診・検査等を行って下さい。正確な診断を受けられると安心ですよ(^O^)(^O^)

かかってしまった場合は、その後の経過を話し、お医者さんから登園許可をいただいでください。

届出書は保護者さま記入で大丈夫です。