



# ほけんだより

## 2月号



年が明けからあっといいう間に1ヶ月が経ち、暦の上では立春となりましたが、寒い日がまだまだ続いています。低温低湿の冬はウイルスの大好きな季節ですから風邪を寄せつけない丈夫な体づくりをしていきましょう。



**まだ、体調の悪さなど訴えられません・・・**  
朝の様子をチェックして、何かあれば登園時教えてください。

- ★すぐに起きましたか？
- ☆朝ごはんは食べましたか？
- ★朝のウンチはどうでしたか？



まだまだ流行中！  
風邪こんなところに注意！

### 予防の為にできる事(☒>∪<☒)。◆♡

- ・手洗い、うがいをする。
- ・人ごみを避けて行動する。

### 生活の中で気をつける事

- ・夜更かしをしないで早寝早起き
- ・湯冷めしないようにお風呂上りはしっかり髪を乾かし温かい服装を。

### 気をつけたい症状

- ・熱が高い(ぐったりしていて苦しそう)。
  - ・呼吸が早い、苦しそう。
  - ・嘔吐、下痢が続いている。
- \*子どもは急激に症状が悪化する場合がありますので注意し早めの病院受診をお願いします。

### 風邪を引いた時のお風呂は？

風邪を引いているときお風呂に入らないほうが良いと教えられ育ったお父さん、お母さんも多いのではないのでしょうか？

確かに熱が高く体力の消耗が激しい時、食事もとれないくらい辛い時は入浴時の発汗で脱水になる恐れがありますがお風呂に入る元気があるなら基本入ってもOK！汗を流しサッパリするとよく眠れます。

※ただし熱すぎる湯、長風呂はダメです。

髪をしっかり乾かし湯冷め対策して水分補給を忘れず行ってください。



来月は、  
子どもの  
肥満について  
です。

