

# 1月のほけんだより

令和8年1月発行  
病後児保育室  
にこにこルーム  
TEL0948-52-0700

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？  
寒い冬は空気が乾燥し色々な病気が流行する季節です。元気に過ごすために、気持ちも新たに生活習慣を見直し健康管理に留意しましょう。

## インフルエンザ 予防法

- 手洗い 消毒
- マスク
- 温度湿度 チェック

外出後は必ず石けんを使った手洗いを習慣にしましょう。  
消毒用アルコールも有効です。

感染予防にもなりますがマスクの大きい効果はウイルスをまき散らさないことです。

室温 20~23°C 湿度 60%前後  
が目安です。特に乾燥には要注意。加湿器など上手に使いましょう。

栄養と睡眠を十分にとり生活リズムをととのえてウイルスに負けない体を作りましょう。

インフルエンザになったら、熱が出た日の翌日から数えて5日間かつ、熱が下がった日の翌日から3日間は登所停止です。お子さまが早く回復するため、感染を拡げないためご協力をお願い致します。

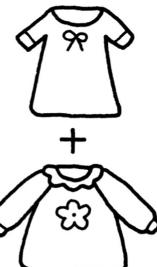
出席停止期間は過ぎたけれど、まだ集団生活に戻るのはきつそう…そんな時は  
病後児保育室にこにこルーム  
へご相談ください

## 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)



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

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××

○××