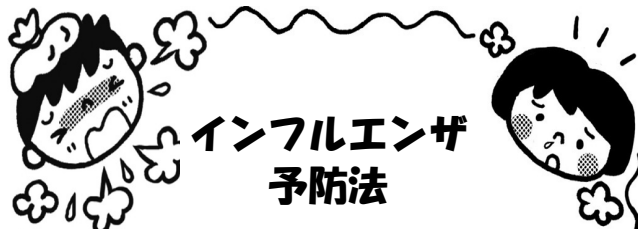




# 1月のほけんだより

令和8年1月発行  
病後児保育室  
にこにこルーム  
Tel.0948-52-0700

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

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。

マスク

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。

温度湿度  
チェック

室温 20～23℃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



○×× ◎×× ○××



## 心配なうんちは 色や形でチェック！

子どものうんちを毎日観察しましょう！ 健康状態を  
知ることができ、病気の発見につながることもあります。

理想はバナナうんち

コロコロうんち

ビチビチうんち



黄色から茶色で  
するっと出ます

野菜や水分が足  
りないみたい

おなかの調子が  
よくないみたい

### 白、赤、黒いうんちは注意！

酸っぱいにおいの白い下痢便は感染症、赤や黒のうんち  
は腸や肝臓の病気にかかっていることが。すぐに受診を！