



# ほけんだより 冬号



2021年1月8日  
Cherry's Hug  
看護師

新しい一年がスタートしました。子どもたちの元気な笑顔はきちんとした体調管理ができてこそ生まれるものです。免疫力アップのためにも生活リズムを整え、感染症対策に努めていきましょう。



## 寒さに負けない身体をつくりましょう

### 外でたくさん体を動かしましょう！

外で歩く機会を増やし、思いきり体を動かすこと  
によって、熱をつくる筋肉が鍛えられます。

### 1時間に最低1回

### 二方向の換気！

適正室温(冬 20~23℃)を保ち、  
45~60%加湿を。



### エネルギー補給し、病気と闘う

### 力を体の中に蓄えましょう！

朝ご飯を食べて体を温め、眠っていた  
脳や身体にスイッチを入れましょう。

### 眠りに就く時間が大切です

20~21 時台に眠りにつくのがポイント。  
22 時頃に熟睡できるようにすると免疫力が  
効果的に高まります。



### ウイルスを持ち込まないようにしましょう！

手洗い・うがいをこまめにして、人混みは避けましょう。



## ◎コロナに園児やご家族が疑われたら⇒園まで速やかに連絡を

## ◎インフルエンザにかかったら

発症した後5日を経過し、かつ  
解熱後3日を経過するまで  
登園は停止です

※発症とは、発熱の症状が現れたことを  
指します。発熱が始まった日は含まず、  
翌日を第1日目と数えます。

### 登園停止と日数の数え方 (例)

発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
		解熱	1日目	2日目	3日目
					2つの条件 クリアで 登園できます OK!

※感染した場合は登園停止期間を守り、回復して再登園する際には必ず「登園届」を提出してください。



## 上手に鼻をかみましょう！鼻すすりは禁物 中耳炎になる恐れあり

まず、口から息を吸い込みます。  
ティッシュを広げ、鼻全体を包む  
ように押さえましょう。



片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり  
少しずつかみます。強くかみ過ぎ  
ないように気を付けましょう。



鼻をつまむように拭き取り、ティッ  
シュはゴミ箱へ捨てましょう。



### 鼻水の色を見てみよう

透明：気温の変化によるものやかぜの初期症状

黄色から緑色：

細菌に感染している可能性があり、緑色に近い  
ほど症状が悪いので早めに耳鼻科へ。

見た目はただの鼻水でも、子どもの体内では  
ウイルスとの戦いが始まっています。症状の  
軽いうちから体を休めるようにすれば回復も  
早くなります。

