



# ほけんだより 1月号

令和4年1月1日  
みなみかせ保育園



あけましておめでとうございます。年末年始は楽しく過ごせましたか？ 今年も子ども達が健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などをお伝えしていきます。寒さも一段と増しています、風邪などに気を付けていきます。今年もよろしく願いいたします。

## 手洗い上手にできるかな？

感染予防に効果的な手洗いは30秒くらいかけて、隅々までいいいに洗うことが大事です。上手に手洗いをするには練習が必要です。おうちでも練習してみよう。



## じょうずに鼻をかめるかな？

うまく鼻をかんだつもりが、手についてしまったり  
乳児にはまだまだ難しいこともありますよね。

お家で練習してみましよう。

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  
ように押さえましよう。



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よう。

鼻をつまむように拭き取り、ティ  
ッシュはゴミ箱に捨てましよう。



## 感染症の予防法や風邪を ひきにくくする食事について、 幼児クラスでお話をしました

寒さが一段と増し、風邪をひきや  
すくなる季節です。風邪予防のため  
の手洗い・うがい・マスク・咳エチ  
ケット・食事について、幼児クラス  
でお話ししました。

手洗いについては来月、手洗いチ  
ェッカーを使って、どのくらいきれ  
いに洗えているか確認する予定で  
す。野菜などをバランスよく食べて  
寒い季節を元気に過ごしましよう。

## 12月の感染症

手足口病 1名 とびひ(伝染性膿痂疹)1名

## 1月の予定

- 1/4~10 全園児 身体測定
- 園医健診(0・1歳児)

1/13 (木) 14:00~