

# 保健だよ

令和8年1月15日  
社会福祉法人恵愛学園  
さくらぎ保育園

あけましておめでとうございます。

年末年始は楽しくすごせましたか？ついつい不規則な生活になったり、食べすぎたりしませんでしたか？新しい1年を迎える準備として食事・運動・睡眠のバランスも大切ですが、子どもの生活リズムを整えながら過ごしましょう。

外から帰宅後のうがい・手あらいをしっかりと行い、感染症予防に努めましょう！！

## 家族で ガラガラうがい！！

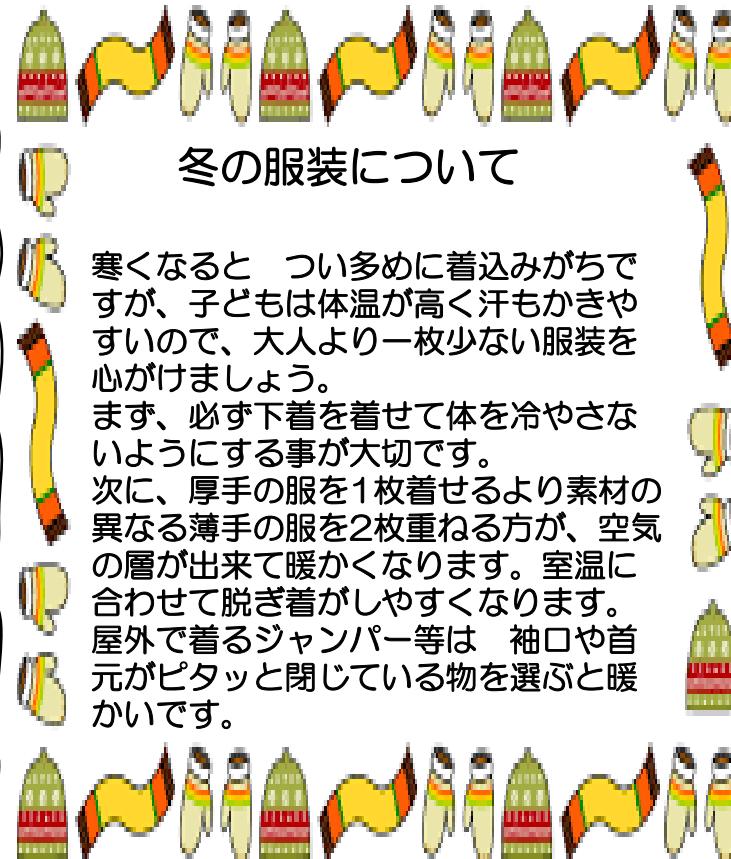


風邪予防をしっかりと。  
風邪のウィルスは冬の  
寒さと乾燥が大好き♡  
日頃から予防に心がけて  
元気に過ごしましょう。

- ①うがい・手あらい
- ②汗をかいたら着替えよう
- ③規則正しい生活リズム
- ④部屋の換気と加湿
- ⑤たっぷりの保湿
- ⑥清潔を保つ
- ⑦バランスの良い食事

うがいは、習慣づけるのがなかなか  
大変です。外から帰ったらすぐに  
「一緒にやろう」とお子さんを誘って  
下さい。小さい子は、口に水を含んで  
口から出すだけでも効果があります。

## 冬の服装について



寒くなると つい多めに着込みがちで  
すが、子どもは体温が高く汗もかきや  
すいので、大人より一枚少ない服装を  
心がけましょう。  
まず、必ず下着を着せて体を冷やさな  
いようにする事が大切です。  
次に、厚手の服を1枚着せるより素材の  
異なる薄手の服を2枚重ねる方が、空気  
の層が出来て暖かくなります。室温に  
合わせて脱ぎ着がしやすくなります。  
屋外で着るジャンパー等は 袖口や首  
元がピタッと閉じている物を選ぶと暖  
かいです。



## せきや鼻水で眠れないときは・・・

咳が続くと体力を奪われます。呼吸が楽になるようにケアをしてあげましょう。

- ①体を起こして  
横になると咳が酷くなる時は、縦に起こしてあげると呼吸が楽になります。
- ②部屋を加湿して  
空気が乾燥していると鼻やのどの粘膜に負担がかかります。加湿をして喉を  
守りましょう。
- ③ゆっくり休ませてあげて  
大人は 熱が無ければ大丈夫と思いがちですが、小さな子どもたちは咳だけ  
でも体力を奪われています。早く休ませると早く治ります。ゆっくり休む事  
も大切です。

