

# 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。



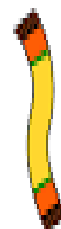
## 冬の服装について



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、縦に抱っ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。

