

# ほけんだより ～ラポール～ 12月号

るんびに一保育園 子ども未来部幼児課

いよいよ、師走。本格的な冬の到来です。「年の瀬」と聞くと何となくあわただしいですね。子どもたちにとっては、クリスマスやお正月があり、とっても楽しい行事がやってきます。楽しい年末年始を過ごすためにも、今から家族みんなで病気に負けないからだづくりをして、元気に新年を迎えましょう。

「よいお年をお迎えてください」

新型コロナウイルスは、どれくらい生きているの？

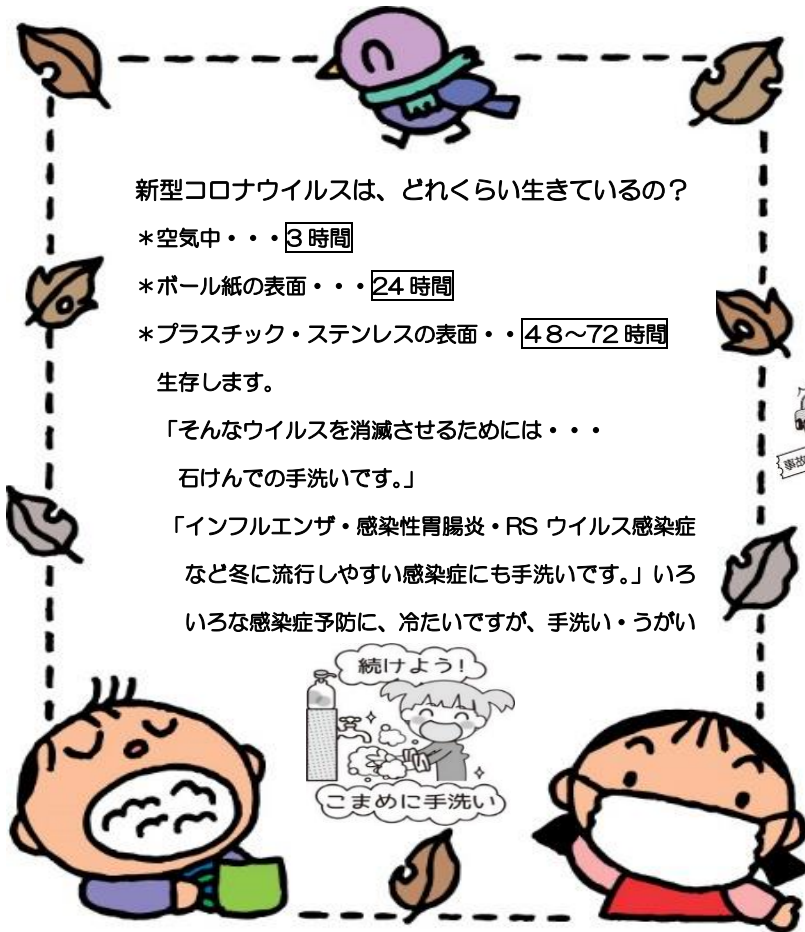
- \* 空気中・・・**3時間**
- \* ポール紙の表面・・・**24時間**
- \* プラスチック・ステンレスの表面・・・**48～72時間**

生存します。

「そんなウイルスを消滅させるためには・・・

石けんでの手洗いです。」

「インフルエンザ・感染性胃腸炎・RSウイルス感染症など冬に流行しやすい感染症にも手洗いです。」いろいろな感染症予防に、冷たいですが、手洗い・うがい



**原因をなくせば 事故防止はできる!**

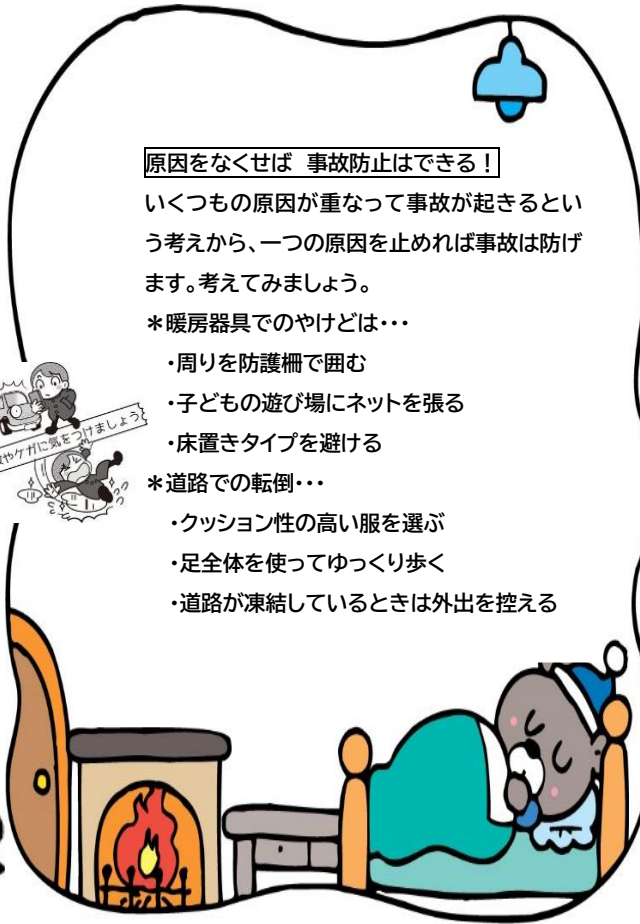
いくつもの原因が重なって事故が起きるといふ考えから、一つの原因を止めれば事故は防げます。考えてみましょう。

\* 暖房器具でのやけどは・・・

- ・周りを防護柵で囲む
- ・子どもの遊び場にネットを張る
- ・床置きタイプを避ける

\* 道路での転倒・・・

- ・クッション性の高い服を選ぶ
- ・足全体を使ってゆっくり歩く
- ・道路が凍結しているときは外出を控える



寒い冬でも、「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」を毎日して、生活リズムが乱れないようにしましょう。

また、好き嫌いせずに何でも食べられるように、嫌なものでも病気に負けないために「一口でも食べる」食べたらほめてやる、大人が「おいしい」と言って食べるなど、工夫をしてみましょう。

冷えた体は、38℃～40℃くらいの湯舟に、10分～15分浸かると体が芯まで温まると言われています。

ゆず風呂もいいですね!

年末年始、食べすぎに注意してくださいね。