



# ほけんだより

★すくすくげんき★

## 効果的なうがいのしかた

のどからの菌の侵入を防ぎます。びくびくうがいを1回した後、がらがらうがいを3回ほど繰り返しましょう。

※うがい液は、水道水でもOK。

### ①びくびくうがい

うがい液で口の中をびくびくして吐き出す。



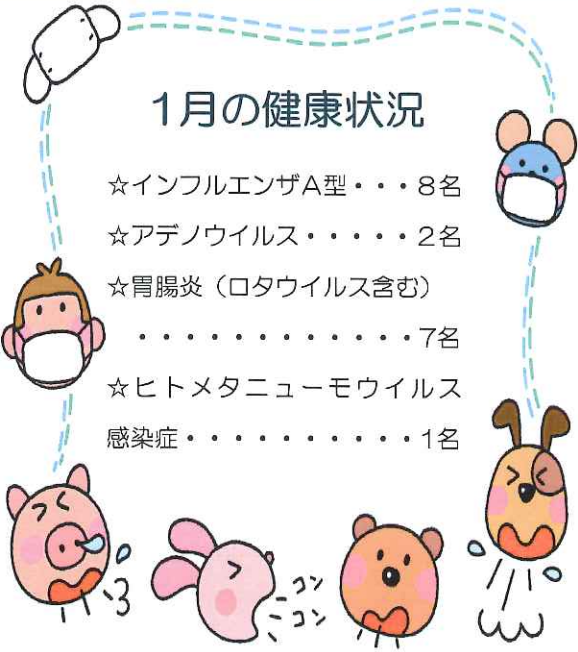
### ②がらがらうがい

うがい液を口に含み、のどの奥まで届くように上を向き、15秒ほどがらがらして、吐き出す。

じょうずな手の洗い方				
1 腕まくりをする。	2 水道水で手をぬらす。	3 せっけんをしっかりと泡だてる。	4 手のひら、甲を洗う。	5 指と指の間を洗う。
6 親指を反対の手でつつんで洗う。	7 よくこすって、つめの間を洗う。	8 手首を洗う。	9 せっけんを流す。	10 清潔なタオルでふく。

## 1月の健康状況

- ☆インフルエンザA型・・・8名
- ☆アデノウイルス・・・2名
- ☆胃腸炎（ロタウイルス含む）  
.....7名
- ☆ヒトメタニューモウイルス  
感染症.....1名



## \*お知らせ\*

●尿検査（3歳～5歳のみ）  
2/3（月）、2/4（火）

※尿の検査結果はけんこうノートでお知らせします。

## \*お願い\*

身体測定の日、頭のうえにしばったゴムなどがこないよう、結髪していただくと助かります。  
よろしくお願ひ致します。

## そうだ、やっぱり 早起き・早寝！

～改善しよう！子どもたちの生活リズム～

こどもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、バランスのとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。生活習慣の乱れは学習意欲や体力・気力の低下の要因の一つとして指摘されています。

【引用】東京都：[https://www.tokyo.med.or.jp/old\\_int/hayaoki.pdf](https://www.tokyo.med.or.jp/old_int/hayaoki.pdf)



① カーテンを開けて朝の光を浴びましょう



② 朝ごはんを食べましょう

③ 昼間でできるだけからだを動かしましょう



④ 夕食時間を早くしましょう

⑤ 寝る時間になったらテレビを消しましょう

⑥ お風呂を夕食の前に行ってみましょう



⑦ 入眠儀式を見つけましょう

⑧ 寝る時は電気を消しましょう



## 花粉症について

子どもの花粉症は年々増加していますが、5-9歳では13.7%、10-19歳では31.4%がスギ花粉症で成人とほぼ同じです。スギ花粉にさらされた翌年から発症する可能性がありますので、最も早ければ1-2歳で花粉症になってしまいます。

花粉症の代表的なものは春2月から4月に症状が出現するスギ花粉症ですが、夏にはイネ科、秋にはブタクサ花粉症等があります。症状はくしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみなどが見られます。子どもの場合、少し粘っこい鼻水も出ます。風邪症状と似ているために区別がつきにくいこともあります。



【引用】花粉症ナビ：<https://www.kyowakirin.co.jp/kahun/kids/children.html>

◎症状がある人は早めに病院を受診し、相談しましょう。