

# ほけんだより

R03-2月号 no.244

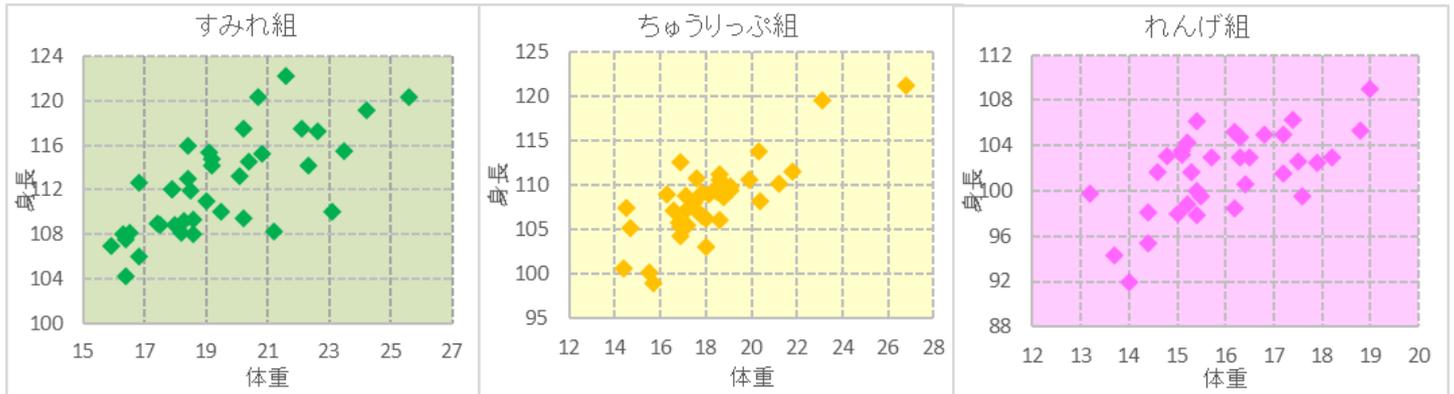


— まだまだ寒い日はあります —

節分、そして立春とこよみの上では もう春ですが、まだまだ寒い日が続いています。暖かくなるまであともう少しです。寒さに負けずこの冬を元気に過ごすためにも、日ごろから規則正しい生活をこころがけましょう。



## がつ しんたいそくてい 1月の身体測定



※子どもの成長する時期や度合いは非常に個人差があります。成長を促すには十分な睡眠、適度な活動、バランスのとれた食事が大切です。幼児では1年間に身長は約6~8cm、体重は約1.5~2.5kgほど増えます。



## しんがた でんせんせい かんせんしょう 新型コロナウイルスなど伝染性の感染症について

愛知県では緊急事態宣言が発出され、新型コロナウイルス感染の収束については見当がつかまませんね。幸いにも当園では感染者は出ていませんが(1月下旬)、それで安心して対応を怠ることが感染につながります。インフルエンザ等、他の感染症も同様ですね。今の生活様式を継続することが感染防止につながります。面倒や不便なこともあるかと思いますが、自分の命、周りの人たちの命を守るためにご協力ください。



## はみが みが 歯を磨いているかな？

冬は水分をとることが少なくなるうえ、水が冷たいので歯みがきを敬遠しがちなため、むし歯になりやすいようです。冬休みの歯みがきカレンダーを見ると、しっかりみがけているようでしたが、今はどうですか？ むし歯は他の病気のように、もとどおりに治るものではありません。水が冷たくてもちょっとガマン。忘れずに歯みがきしましょう。新型コロナウイルス感染予防のために歯みがきも対応が必要です。飛沫が飛ばないように口を閉じて歯みがきをする、口をゆすぐ時は静かに水を吐き出す等、おうちでも声掛けしていただけるようお願いいたします。また仕上げみがきは対面ではなく体の向きを同じにして頭越しにみがくようにしましょう。



## こ かいてき す せいけつ ぽいんと 子どもたちが快適に過ごすための清潔ポイント — チョットした心くばりが健康につながります —

- 《毎日》 顔を洗う(拭く), 歯を磨く, 髪をとかす, 手洗い, 入浴, 下着(靴下)の交換
- 《一週間に一回》 爪を切る, 耳を清潔にする, 靴を洗う
- 《一か月に一回》 髪の長さを整える