



令和3年1月29日
 祝昌保育園
 祝昌第二保育園
 上陽保育園

新型コロナウイルス感染拡大が続いていますが、基本的な手洗い・うがい・換気・マスクの着用…しっかりしつつ、気が滅入らないように生活していきましょう。暦の上では春を迎える時期とされていますが、まだまだ体が冷え込みます。生活習慣を整え、風邪に負けない体をつくっていきましょう！

「早寝、早起き、朝ごはん」で風邪予防！

風邪予防で一番大切なのは、侵入したウイルスと戦う力のある体にあることです。体の免疫機能がきちんと働くために、「たっぷり睡眠をとる」「バランスのとれた食生活」と日頃の生活習慣の質を維持することが重要です。寒くて蒲団が恋しい季節ですが、【早寝をして、早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて】元気に過ごしましょう。



☀️ 朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べないと、脳に栄養がいかず、物事に集中できなかつたり、イライラ、疲れやすくなつたりします。朝ごはんをしっかりと食べて元気な1日をスタートさせましょう。



咳のホームケア



乾燥や喘息が原因の咳もありますが、ウイルス性のものは飛沫感染によって広がっていきます。咳エチケットを守り、咳が出ている時はマスクを着用しましょう。



洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節し、喉を潤しましょう

麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。

咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸が楽になります。

冬のケガ注意報！

転倒に注意！

雪が積もつたり、道が凍っているときは、すべらないように注意！



歩はばを小さく足の裏全体をつけて歩こう

ポケットに手を入れていると大ケガになるよ

低温やけどに注意！

電気カーペットや使い捨てカイロなど、それほど温度の高くないものでも、長時間の使用でやけどすることがあります

同じ場所に長時間あてない

使いながら寝てはダメ

ストーブのやけどに注意！

近くで遊んだり、走ったりしない



かぜかな？ 花粉症かな？



かぜ

それほど続けば出ない
 ねばり気があり、色もついている
 ほとんどない
 37度以上の発熱
 とくになし
 短期間（1週間程度）で治る
 変化はない

花粉症

何回も続けて出る
 透明でさらさらしている
 かゆみ、充血、涙が出る
 ほとんどない
 家族にアレルギー体質の人がいる
 花粉が飛んでいる時期は症状が出る
 症状に変化がある

くしゃみ
 鼻水
 目の症状
 熱
 遺伝性
 発症の期間
 天候

マスク・手洗い・換気



がんばっています