

2026年 1月 ほけんだより 中宮まぶね保育園

あけましておめでとうございます。年末年始は楽しいことが盛りだくさんですが生活リズムがついつい乱れがちになってしまいます。生活リズムを安定させることも、体調管理につながります。元気に新年を迎るために、食事、睡眠、運動のバランスを大切にしていきましょう。今年もよろしくお願ひいたします。

免疫力をあげるために

① 3つの首を温める

「首・手首・足首」を温めると効率的に体温が上がります。

② 重ね着で体温調節

建物の中が暑いと、外に出た時に汗が冷えて風邪の原因になることもあります。脱いだり、着たりできるもので体温調節をしましょう。

③ 1時間に1回、換気しよう

締め切った部屋は、ウイルスや細菌が増えてしまいます。適宜、換気を行いましょう。

④ 手洗い・うがい

外でついたウイルスなどを帰ったらすぐに洗い流しましょう。

⑤ バランスよく食べる

栄養不足だと病気と闘うことができません。肉・魚・野菜などバランスよく食べると免疫力がアップします。

◎手洗い◎

せっけんはよく泡立てて使いましょう

- ・泡立てることで手全体にせっけんが行き渡ります。
- ・親指、指の間、爪の間、手首は洗い残しが多い部位です。意識して洗いましょう。
- ・30秒くらいかけて丁寧に洗いましょう。

◎うがい◎

①水を口に含み、口を閉じて「ブクブクうがい」をする。

②新しい水を含み、上を向いて喉の奥まで「ガラガラうがい」をする。

③新しい水を含み、もう一度「ガラガラうがい」をする。

背すじピン！で
丈夫な身体を作ろう

寒いとついつい背中を丸めてしまします。

食事中に肘をついたり、猫背になっていませんか？姿勢を崩してしまうと、体はバランスをとろうと、ゆがんでしまいます。乳幼児期は背骨や背骨を支える筋肉が発達する大切な時期です。強い骨と筋肉を作るためにも良い姿勢で過ごすことを心がけましょう。

お
ね
が
い

毎朝、検温をお願いします



子どもたちは自分で自分の体調をきちんと伝えることができません。必ず毎朝検温をして、子どもたちの健康管理をお願いいたします。乳児クラスはバイインダーに、幼児クラスはスタンプ帳に必ず体温の記入をお願いします。