



ほけんだより

2月号

水道の水がとても冷たく、手を洗うと体がシャキっとしてきます。冷たさに負けず丁寧に手洗いうがいをして、病気の予防をしましょう。まだまだインフルエンザも流行しています。登園時の手の消毒、ご家庭での予防対策など、引き続きご協力をお願いします。

進級・入学に向けて見直してみましよう

- ★早寝・早起きの習慣はついていますか
- ★朝食はしっかり食べていますか
- ★朝、登園時にトイレに行っていますか
- ★予防接種は計画的に受けていますか
- ★目・鼻・耳・皮膚などに異常はありませんか
- ★虫歯はありませんか



スキンケア



寒くなると汗の量が減り、空気が乾燥して保湿力も低下するので、肌が荒れてきます。

肌が荒れてカサカサになると、かゆくてかいてしまうことがあります。綿などの肌に優しい素材の服を着たり、保湿剤を塗ったりしてスキンケアをしましょう。

お風呂上がりすぐに塗るのが効果的です。
爪もきれいに切っておきましょう。



3月3日は
耳の日です

耳を大切に



耳には「音を集めたり聞いたりする」「平衡感覚を保つ」「気圧の変化を調節する」など、大切な役割がたくさんあります。耳のそばで大きな声や音を出さない、耳をたたかない、片方ずつ鼻をかむ、耳に物を突っ込まない、などを守り、耳を大切にしましょう。

