

# ほけんだより

12月

H28 あおぞら保育園

早いもので、今年も最後の月となりましたね。楽しい行事も盛りだくさん。寒さに負けず元気に外遊びをし、バランスの良い食事で健康なからだをつくっていきましょう。



## 12月保健行事

❖内科健診  
ひよこ組(0歳)  
12/6(火) 14:30~  
(秋の健康診断未受診者)

❖1身体測定  
2/12(月)~1/16(金)

## 11月感染症

❖マイコプラズマ肺炎球菌・・・4名  
❖感染性胃腸炎……………1名  
❖とびひ……………3

※肺炎・・・1名

●目には見えないけれど・・・

換気をしないと、二酸化炭素だけでなく、カゼなどの原因になる細菌やウィルスがお部屋の中にウヨウヨ。



### ★ここに注意

- ・空気を総入れ替えするつもりで、すべての窓を開けよう!
- ・窓から窓への空気の通り道を確保しよう。
- ・暖房をつけている時は、いつも以上にこまめな換気を。

## 11月 手洗い指導の様子

写真: はな組



ことり組・はな組・つき組さんの手洗いうがいの保健指導を行いました。まず『エアーうがい』の練習を行い、それから実際にうがいと手洗いの練習を行いました。"うがいには『ブクブクうがい』『ガラガラうがい』の2種類があるよ"と伝えたところ、「おうちでもやってるよ〜!!」との声がたくさん聞かれました。みんなとても上手に練習できました。

## カゼ予防で大切なのは?

