



2026年1月
ニチキッズ
香南のいち保育園

あけましておめでとうございます。今年はどうなるのでしょうか。今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。皆様が心身ともに健康に過ごせますように。

病気をもらわない、うつさないためには？

○手洗いが感染対策の基本です！

手にはどんなウイルスや細菌が付着しているかわかりません。鼻水などを拭いた後や帰宅後、食事の前、便・嘔吐物の処理後などは流水のもと、せっけんを使用し十分に手をあらいましょう。

正しい手洗いしていますか？

外から帰った後、遊びの後、食事やおやつの前には必ず正しい手洗いをしましょう。30秒くらいかけて、隅々までいねいに洗うことが大切です。3歳まではおうちの人の援助や見守りが必要です。



○薄着・重ね着で過ごしましょう！

薄着・重ね着で 元気に過ごしましょう

寒いとつい厚着をさせたくなりますが、薄着で寒さや外気を感じることで、寒さへの適応力がつきます。また、セーターやフリースなど厚いものを1枚着せるよりも、重ね着をする方が空気の層が厚くなり、温かさがアップします。



肌着を着せましょう

冬でも外遊びなどで汗をかきます。綿の肌着を着せてください。寒い時期は半そでの肌着もおすすめです。

薄着の重ね着で 体を温かく

長そでシャツの上に半そでのTシャツやベストを着せ、外に出るときはトレーナーやセーターを……という具合に衣類を重ねると温かく、調節しやすいのです。

靴下はくるぶしまで

足首は皮膚が薄く冷えやすい部位です。靴をはくときは、くるぶしを覆う長さの靴下を。