

12月 ほけんだより

令和7年度 12月号

おおぶち そよ風こども園

朝、夜が明ける時間が遅く室温が寒いと朝の目覚めが悪くなります。朝になったら部屋を明るくし、気温を上げて元気に起きられるようにしてあげましょう。

正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう！

せっけんを泡立てて……



チェック！

指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにね



換気をしよう

寒い冬でも部屋の換気が必要です。窓を開けることで、湿気やにおい、ほこり、化学物質、花粉や菌など、さまざまなものを外に出せるからです。換気は短い時間で細かくするのが効果的。ただし、せっかくの温かい空気が全部逃げてしまってもったいないので、断熱シートや厚手のカーテンなどで保温の工夫も。

薬の飲ませ方

お子さんに薬を飲ませるときは、上手に飲める工夫をしましょう。まず体を起こすのは、どんな薬でも基本。錠剤はのどにくっつきやすいので、のどを潤してから飲ませます。粉薬は服用補助ゼリーのほか、アイスクリームなどに混ぜると飲みやすくなります。飲めたらやさしくほめてあげてくださいね。