



昼間は暖かくても、朝夕は冷え込む季節になりました。子どもは外気温の影響を受けやすいため、風邪をひきやすいです。風邪のひきははじめに無理をすればこじらせるもとになります。早めに休んで、しっかり治すことが大事です。

かぜをひかないためには、何をする？

9月の三者連携健康集会でうさぎ組、きりん組、らいおん組のみなさんには、おはなししましたが、風邪をひかないためには「規則正しい生活をして丈夫な体をつくること」、「風邪ばい菌を体に入れないこと」が必要です。風邪ばい菌こと風邪の原因となる「ウイルス」や「細菌」を体に入れないためにはしっかり手洗いをしましょう！

手を洗う時の6つのポーズをおうちでもしっかりおこなって、風邪をひかず、元気にすごしましょう。



せき・くしゃみが出るときは！

忍者のポーズ



咳やくしゃみは鼻やのどに入った「ほこり」や「ばい菌」を追い出そうとする体の反応です。1回のくしゃみで、しぶきは1m四方に飛び散るとわれています。

咳やくしゃみが出る時は**忍者のポーズ**で周りの人にしぶきを飛ばさないようにしましょう！

今月の三者連携健康集会 11月6日(木)
もも組、いす組 かぜ予防について