



# ほけんだより 1月号

こども未来局  
保育・子育て推進部

令和8年1月1日 藤崎保育園



## あけましておめでとうございます。

年末年始は行事が多く、生活リズムが崩れがちです。風邪をひきにくい健康な体をつくるには、毎日の生活リズムを整えることが大切です。起床や就寝、食事の時間を決め、それを習慣付けるために、ご家族で続けていけるといいですね。お子さまと一緒に、健康的な生活を目指しましょう。今年もよろしくお願いいたします。



飾り物や玩具の

### 誤飲や窒息に注意！

赤ちゃんやこどもは、様々なものに興味を示し、大人が目を離した間に思いがけない物を口に入れることがあります。

以下のポイントに注意をして、楽しい時間を安全に過ごしましょう。

目安は、**トイレットペーパーの芯**

**4cm**以下の物には特に注意！



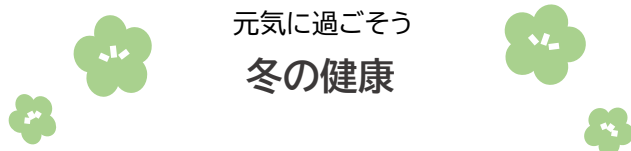
- ☒ 口に入る小さなものではないか
- ☒ こどもの年齢・発達に合っているか
- ☒ 取扱説明書の注意事項を確認したか
- ☒ 破損や不具合がないか
- ☒ 小さな部品が外れていないか



こども家庭庁

もしもの時の「応急手当方法」他

<https://www.cfa.go.jp/policies/child-safety-actions/handbook/content-7/>



元気に過ごそう  
冬の健康

### 換気は1時間に2回、5分間

部屋を閉め切ったまま暖房を長時間つけていると空気は汚れ、ウイルスや細菌も増えていきます。

### 室内環境の目安

湿度＝40～60% 室温＝20℃前後

乾燥と寒いのが好きでウイルスを、適度な湿度と温度で弱らせましょう。

### 手洗い

帰ったら、外でついたウイルスなどをすぐに洗い流しましょう。  
※お顔や足を洗うのもお勧めです。

### 重ね着で体温調節

建物の中が暑いと、外に出た時に汗が冷えて風邪の原因になることも！  
脱いだり、着たりできる服で調節できるとよいですね。