



# ほけんだより 1月号

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ひいたします。



飾り物や玩具の

誤飲や窒息に注意！



元気に過ごそう

冬の健康



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、トレイットペーパーの芯

4cm以下の物には特に注意！

- 口に入る小さな物ではないか
- 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

**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  
菌も増えています。

## 室内環境の目安

湿度=40~60% 室温=20°C前後

乾燥と寒いのが好きなウイルスを、  
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。

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/>

