



園庭に吹く風も冷たくなり、いよいよ今年も残すところ後1か月となりました。空気が乾燥するこの季節は、感染症が流行りやすくなります。手洗い・うがい・規則正しい生活・バランスのとれた食事を心がけ今年の冬も元気に過ごしましょう。

＜12月の保健行事＞

1日（金） 発育測定・せいけつしらべ

保健指導

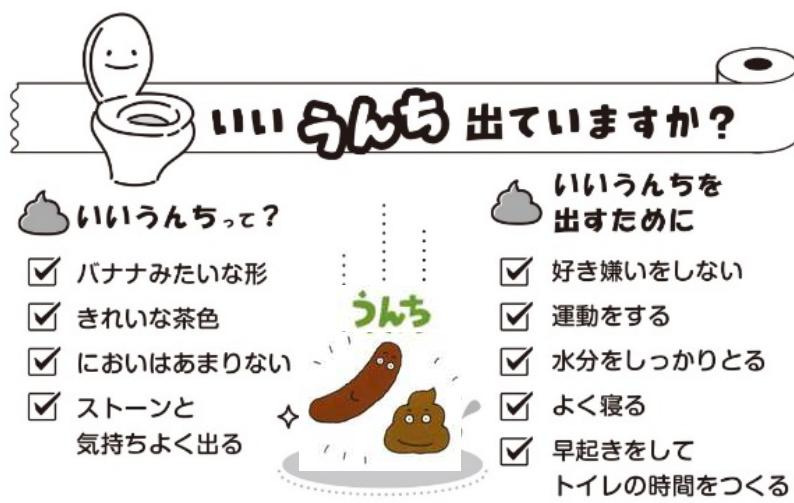
自分のうんちの様子を知ろう

12月の保健指導は、うんちのお話をします。毎日、元気なうんちを出すためにどんなことをするべきか考えていきましょう。

- ① 朝ごはんいただきますの術
→朝ごはんを食べると、お腹が動き出してうんちも動く
 - ② 野菜掃除の術
→野菜がお腹の中を掃除してくれて、うんちの材料になる
 - ③ お水ごっくんの術
→水はうんちの硬さを決まる
 - ④ 体のびのびの術
→お腹の力が強くなって、うんちが合体しやすくなる
 - ⑤ うんちタイムの術
→決まった時間にうんちをすると、うんちが起きる時間を



うんちを出すためのよい生活習慣を身につけて元気な身体で過ごしましょう。



こんなうんちは 生活改善！！



一時的な下痢、消化不良。暴食、お腹を冷やすことが原因。



インフルエンザに備えましょ！

今年は、インフルエンザが例年より早く流行している兆しています。冬季に流行しやすい感染症に備えながら、健康を維持できるようにしましょう。

～感染症に負けないための体づくり～



○手洗い・うがいをこまめにする

健康な体を維持するために、一番の予防法といわれるのが手洗い・うがいです。水が冷たく感じる季節ですが、丁寧な手洗い・うがいをこまめに行いましょう。

○バランスのとれた食事をとる

タンパク質（肉類・魚介類・卵・豆類など）は、白血球細胞や抗体の原料となります。また、淡色野菜（キャベツ・玉ねぎ・キュウリ・大根・白菜など）は、免疫強化機能があります。

11月の保健指導で、子供たちはバランス良く食べることを意識している姿が見られます。継続できるように、励ましやご家庭での協力をよろしくお願ひします！

○十分な休養をとる

睡眠中は、免疫細胞の働きが活性化し、免疫力が高まります。冬場は、寒さで夜中目覚めてしまうことがあります、熟睡して良質な睡眠をとるため、寒さに対する睡眠環境を整えましょう。

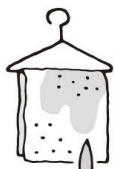
○インフルエンザのワクチン接種を！

ワクチン効果が期待できるのは、接種後約2週間以降です。予防接種を受けることで、インフルエンザ感染時の重症化を防ぐことができます。

簡単!
エコ!

3つの潤い作戦

洗濯物や
濡れタオルを干す



水分をよく含んだ

洗濯物を部屋干ししましょ
う。バスタオルなど大きなも
のは、更に効果があります。

お湯を入れた
うつわを置く



机の上や枕元
に加湿器やお湯を入れ
た器を置くのも効果が
あります。

霧吹きを
使う



精油入りの水
を作り、霧吹きで空中に
振りかければ、安眠と保
湿のダブル効果です。