



新年明けましておめでとうございます。本年が皆様にとって素晴らしい1年でありませう、お祈り申し上げます。今年度も残り3か月となりましたが、1日1日を大切に、子どもたちと一緒に元気に過ごしていきたいですね。そのためにも、食事・運動・睡眠のバランスを大切にしていましょ。皆様が心身ともに健康に過ごせませう、引き続き健康かかわる情報を発信してまいりますので、今年もどうぞよろしくお祈り申し上げます。



R 8年 1月1日
中城みなみ保育園・幼稚園
担当 許田

水筒の中の見えない汚れにご注意ください！

水筒は毎日パーツを外し、洗剤を使用して洗っていらっしやいますか？

毎日洗おうと思っても、つい忘れてしまうこともありませうよね。

次の日の朝、水筒に飲み物を注ぐ直前にさっと洗って使うことも、忙しい時はありがちだと思います。

中に入っているのが「水」だからといって、水ですすぐだけで終わってしまては、口の中から移ってしまった見えない雑菌が落ちずに水筒の中に残り、カビとして繁殖してしまいます。

健康な人がカビを飲んでしまてしまうと胃の中の胃酸のよつてカビは死滅してしまいますが、幼い子どもたちは免疫力が弱く、カビのついた水筒で水を飲むと体調を崩してしまて恐れがあるのて、注意が必要です。

パッキンや、溝の部分に汚れが定着してしまてないように取り外せるパーツは外してから洗うようにしましょ。



家庭でできるインフルエンザ予防法

インフルエンザは例年1月にピークを迎えませう。ご家庭でもできる予防を実践し、免疫力を高め、ウイルスに負けない体を作らしましょ！

外出後は、うがいと手洗いをしましょ



人が多い場所へ行くときはマスクをしましょ



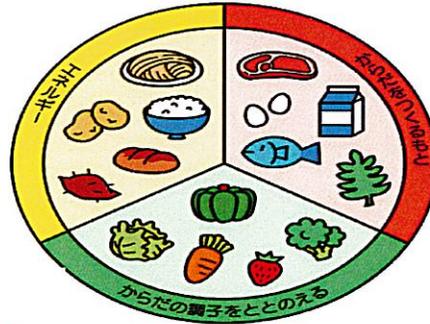
換気をしましょ。



水分を取らしましょ
(常温か暖かいのが効果的)



バランス良い食事をしましょ。



早寝早起きをしましょ。

