

# 12月ほけんだより

H30.12月発行 毛母の木保育園

寒さも増し、本格的な冬がやってきました...。寒いとつい着込みがちになりますが、子ども達は活発に動かします。薄着を心がけ、風邪に強い体づくりをしましょう。早寝・早起き・朝ごはんを大切に、今月も元気いっぱい登園してくださいね。😊

## インフルエンザをやっつけよう

### マスクをつけよう



外出時(人ごみなど...)にはマスク着用で予防を!! 自分の顔のサイズにあったもので、ピッタリ顔にフィットするものを選び、隙間から菌は入ってきません

### 手洗いうがいをしっかりしよう



この2つを徹底しましょう!!  
お子さんは「泡タイプ」のせっけんが良いそうですよ。ミューズは殺菌作用があります。手荒れの原因になることも...

### 加湿をしよう

部屋の加湿が大切。加湿機がない場合は、しっかりとこまめに水分補給を。口内を湿らせましょう!! 換気も大切です。

毎日の予防策がありますか?  
規則正しい生活習慣と、3食  
しっかり食事をとることが大切です!!

