

# ほけんだより 1月号

2024年 1月  
認定こども園 世田谷ベアーズ  
看護師

あけましておめでとうございます。お正月は楽しくすごせましたか？  
休日はつい不規則な生活になりがちですが、今年も元気に過ごせるよう食事、運動、睡眠のバランスを大切に  
していきましょう。本年もよろしくお祈りします。



## 今月の保健行事

1月	9日(火)	5歳	身体計測
1月	10日(水)	4歳	身体計測
1月	11日(木)	3歳	身体計測
1月	16日(火)	0~2歳	身体計測
1月	18日(木)	0歳児健診	

## 手洗いクイズ

感染症の予防として大切な手洗い。次のうち  
まちがっているものはどれでしょう。

- ①流水と石けんを使う
- ②30秒程度かけてすみずみまで洗う
- ③洗った後は自然乾燥させる

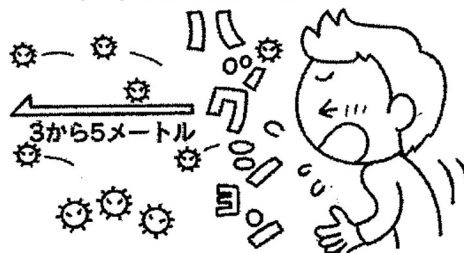
答えは下にあります。

## かぜやインフルエンザのウイルスは どれくらい飛ぶ？

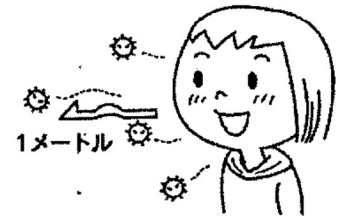
せきでとびちる範囲



くしゃみでとびちる範囲



おしゃべりだけでもウイルスは広がります



咳やくしゃみをする時は、服の袖などで口と鼻をおおきましょう。

## 鼻水の色をみてみよう

### 透明

気温の変化や風邪の初期症状の場合に見られます。  
鼻水は垂れたままにしていると肌が荒れやすい。  
園では適時ワセリンで保護しています。

### 黄色から緑色

細菌に感染している可能性があります。  
透明の鼻水に比べて粘調性があり、鼻の奥に溜まって  
しまうことがあります。加湿すると鼻水が出しやすくなります。

12月、園では  
インフルエンザや溶連菌  
の感染症が流行しまし  
た。2024年も体調に気  
をつけていきましょう。



クイズ答え ③