



# ほけんだより 1月号

2022年1月4日発行  
社会福祉法人尚徳福祉会  
保育園与那原ベアーズⅡ

あけましておめでとうございます。今年はどんな1年になるのでしょうか。今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。皆様が心身ともに健康で過ごせますように。

## 《12月の感染症情報》

感染症報告はありませんでした

## 歯科検診のお知らせ

1月12日(水) 9時～

朝食後、ていねいに歯を磨いて  
8時45分までに登園を  
お願いします。



検診前アンケートの  
ご協力ありがとうございました。

## コンコンッ！ 咳のかぜ、引いていませんか？

寒さが深まり、あちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、ウイルス性のものは飛沫感染によって広がっていきます。咳エチケットを守りましょう。

### おうちでのケア



洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調節し、喉を潤しましょう。



咳がひどい時は、背中の下に枕やクッションを置くなどして上半身を高くしましょう。呼吸がらくになります。



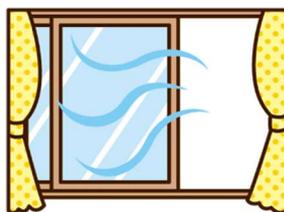
麦茶や白湯など、刺激のない飲み物で水分補給をこまめに行いましょう。

## 寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気を付けましょう



ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう



1時間に1度、換気をしましょう



感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう



手洗い・うがいをこまめにしましょう



咳エチケットを守りましょう



乾燥しないよう加湿器をつけましょう



早寝早起きをしましょう