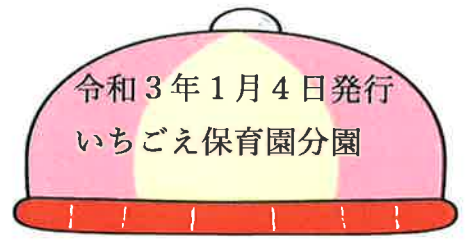




# 1月のほけんだより



令和3年1月4日発行  
いちごえ保育園分園

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みは楽しく過ごせましたか？  
今年はコロナウイルスの影響で何かと規制も多かったかもしれませんが、家族みんなで過ごせる良い機会になったのではないのでしょうか？  
また、今年もみんなで楽しく仲良く過ごしていきましょうね♪  
今年1年もまたよろしくお祈りします！！

## ～冬のお洋服の着方～

いよいよ沖縄も寒くなってきましたね。  
そこで保育園で暖かく、動きやすいお洋服のポイントをお知らせします。

### ★肌着を着る

活発に動く子どもたちは冬でも汗をかきます。肌着は汗や汚れを吸収しつつ、保温効果もありますので、何枚も厚手のお洋服を重ね着するより、中に一枚肌着をプラスすることをお勧めします。

### ★薄手の長袖、長ズボン

厚手のトレーナーは着脱がしづらく、汗や汚れを吸収しづらいです。また着脱時に静電気を起こしやすく、乾燥している肌がかゆくなる原因にもつながります。

その日の気温に合わせて薄手の長袖等で重ね着するなど工夫してみるのもおすすめです。

※フード付きのパーカー等は園内では睡眠時・活動時に呼吸の妨げになる可能性がありますので園内では着用しないようにしていますのでご理解をお願いします。



## 「お部屋の室温・湿度管理」

(冬期)

室温：18～22℃

湿度：30%以上、80%以下

50～60%程度が望ましい

(湿度50%程度でインフルエンザが力を発揮しにくいと言われています)

保育園では温度計・湿度計を使用し室内を快適な環境に保つよう工夫しています。現在、コロナ対策で常時喚起を行っていますので、加湿器を使用し乾燥しないようにしています。

お家でも少し意識してみてください。

## ～お休みの間のお祈り～

### ★毎朝の体温チェック

もしお休み期間中にインフルやコロナウイルスにかかったなどあれば園 (Email:ichigoe@woody.ocn.ne.jp) へ報告をお願いします。いつから熱が出たか、熱が下がって何日目かも教えてください。

★栄養・運動・睡眠バランスの取れた生活を意識してね。

★お休み明け、爪が長くないか今一度チェックしてね。冬は乾燥しやすいので、掻いて傷ができやすくなるよ。