

令和7年度

# ほけんだより | 月号

兵庫教育大学附属幼稚園 保健室



## 1月の保健安全行事

- 13日(火) 発育測定5歳児
- 15日(木) 発育測定4歳児
- 16日(金) 避難訓練  
発育測定3歳児



## 体温を上げて元気に活動しよう！



寒い日が続いています。「朝、起きるのが辛い」「外へ出かけることや、運動することがおっくう」と思う保護者さまもおられることでしょう。

そんな時は、体温を上げる行動を意識してはいかがでしょうか。体温が上がると自然に活動的になります。特に、朝食はしっかり食べると体温が上がる所以、午前中から活動的になると思います。

### 活動のエネルギーをチャージしよう！

朝食を食べる。



### 冷えを予防する！

重ね着で体温を逃がさない。



### 体全体を温める！

お風呂タイムは湯船に  
ゆっくりかかる。



### 体の中から温まる！

温かい飲み物を飲む。



血流がよくなる、  
筋肉つく → 体全体が温まる！

適度に体を動かす。



# じぶんのけんこうは じぶんでまもる！



**かぜごん**

【かぜのういるすなど】

のどやはなにしのびよる。からだがよわっていると、すきをついてくる。やすんであたたかくしていると、たいていすうじつでおさまる。

つらさ：★★★☆☆☆

ゆだんするとやられるけど、なおりやすい

**ふるーざ**

【いんふるえんざ ういるす】

たかいねつでこうげきしてくる、つよい！  
ひろがるちからがおおきく、なかまにもう  
つりやすい。わくちんやてあらいで、ちかづ  
けないようにしよう！

つらさ：★★★★★☆

ゆだんするとひろがる、ぴんち！

**しん・ころなー**

【しんがたころな ういるす】

ねつ・せき・のどのいたみなど、しょうじよ  
うのあらわれかたはいろいろ。マスク・てあ  
らい・かんきなどを起こない、ういるすをち  
かづけさせないことがだいじ！

つらさ：★★★★☆☆～★★★★★☆

つよさがかわる、ちかづけない！

## じぶんにもできる！ かからないためにつづけることは？



- ・ごはんをたべるまえや、といれからでたあと、そとからかえったあとは、せっけんでてをあらおう！
- ・へやのまどをあけて、くうきもいれかえよう。

- ・かぜなどがはやっているときは、マスクをしよう。
- また、ひとのおおいところにはちかづかないようにしよう。

- ・しっかりたべたり、ねむったりして、たいりよくをつけよう！