

令和7年度

ぽけんだより 1月号

兵庫教育大学附属幼稚園 保健室



本年もどうぞよろしくお願いいたします。

冬の寒さが続きますが、子どもたちは元気に園生活を始めています。本年も健康に気を配りながら楽しく過ごしていきましょう。

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ので、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つかる。



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！



かんせんしやう
感染症

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

かんせんしやう
感染症

ふるーざ

【いんふるえんぞう 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ましょう！

つらさ：★★★★☆

ゆだんするとひろがる、びんち！

かんせんしやう
感染症

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、しょうじょうのあらわれかたはいろいろ。マスク・てあらい・かんきなどをおこない、ういるすをちかづか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、そこ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ましょう。



- ・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！