



ほけんだより



新しい環境で過ごすことは期待や楽しさもありますが、不安や緊張で心身ともに疲れやすい時です。疲れがたまるとけがをしたり、病気にかかりやすくなります。生活リズムを整え、手洗い・うがいをしっかりと、毎日元気に過ごせるようにしましょう。

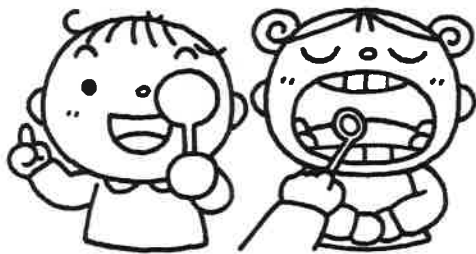
また、健康診断などの日程の確認もお願いいたします。

手洗い

手洗いは、ウイルスや細菌を取り除き、病気を予防するためにも大切です。あそんだ後、トイレの後や食事前などには必ず手を洗う習慣をつけましょう。

【手の洗い方】

- 1 せっけんを泡立てる
- 2 手のひら⇒手の甲⇒指の間⇒指先⇒手首の順に洗う
- 3 水で洗い流し、きれいなタオルやペーパータオルでふく



子どもたちの健康を守るために、
いろいろな健診を予定しています。
眼科健診・耳鼻科健診・内科健診・
歯科健診など園医さんに来ていただ
きます。健診の結果治療が必要だと
考えられる方は早めに病院で受診
しましょう。

