



ほけんだより



換気をしよう！

部屋を閉め切って遊んでいると空気が汚れ、頭がぼんやりする、気分が悪くなる、フラフラするなどの症状が出てきます。空気が汚れる原因は、人の吐く息や細菌・ウイルス、ほこりなどです。1時間に1回は窓を開けて風の流れをつくり、部屋に新鮮な空気を取り入れましょう。



かぜに気をつけましょう

- ※手洗い・うがいをしましょう。
- ※室内の温度や湿度に気をつけ、定期的に換気をしましょう。
- ※早寝早起きをしましょう。
- ※ごはんをしっかり食べて、体力をつけましょう。



やけどに注意

寒くなると、ファンヒーター・ポット・加湿器などの器具を使うことが多くなります。熱いお湯やスープをこぼしたり湯気に手を当てたりすると、やけどの危険があります。また、カーペットやカイロなどで、じわじわとやけど状態になる「低温やけど」にも注意が必要です。一度使い方を確認してみましょう。

