認定こども園中西別幼稚園

平成２９年度 保健便り

ぐんぐん

８月号 NO４

２学期が始まってから２週間が経ち，子供達は元気！元気！しかし，急な発熱の子もちらほらと。暑かったり寒かったりのお天気。体調も崩しやすくなるかもしれません。予防のために，『手洗い・うがい』をしっかりしましょうね！

手洗い効果！いろんな病気が防げるよ！

手洗いは誰でも簡単にできる病気の予防法です。手洗いの習慣がつくと，病気で亡くなる１００万人の子どもの命を守ることができるとも言われているほど，病気の予防の効果はとても大きいのです。しかし，石鹸ですみずみまで洗わないと，せっかくの手洗いも効果はないのでしっかり洗う習慣をつけていきましょうね。

そして！ハンカチを忘れずに…！

ハンカチを忘れてしまい，手を洗ったあと，ぬれたまま乾かしたり，上着やズボンで拭いたりしてしまうと，せっかく洗った手に，またバイ菌がついてしまいます。きちんとハンカチで拭くよう，園で伝えていますので，ハンカチを忘れずに持たせてくださいね。

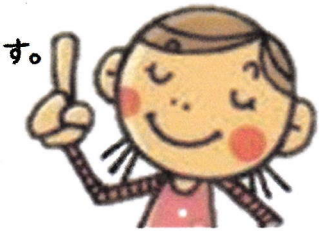
手洗いで予防できる病気とは…

病気を引き起こす細菌やウイルスは，手から口，目，鼻，傷口などを通じて，体内に入ることがあります。その他に空気感染や飛沫（咳やくしゃみなどで飛ぶしぶきによる）感染などもあるので手洗いだけで完全に感染を予防できるとは言えませんが，手についた細菌やウイルスを落とし，体内に入るのを少しでもおさえることができるので，手洗いは大事なのです！

徒歩登園　奈美先生が待っています！

打ち合わせで出迎えが遅れたり，仕事の関係で出られないこともあったりしますが，天候が悪くなければ〝アンパンマンの旗〟を持って待っています。家庭の都合もあるかと思いますが，徒歩登園お待ちしています。

歩くことの効果



○体力や運動能力の強化！～歩くことで体のバランスや運動能力が鍛えられていきます。

○歩けばお腹も減る！

○質の良い睡眠にもつながる！

○感覚を豊かにする！～歩くことで気温の変化や天候など体に受ける刺激を通して脳にも大きな刺激が与えられ物事も考えたり感じたりする感覚が豊かになります。