



# ほけんだより 12月

12月1日(木)  
青梅みどり第二保育園  
保健室



早いもので今年もあと1か月となりました。今月も新型コロナウイルス感染症に罹った園児が多く見られます。冬になり、インフルエンザ・新型コロナウイルス同時流行の懸念があります。園ではこまめに手洗い、幼児はマスクを呼びかけています。ご家庭でも、お子さまの体調管理に十分な配慮をお願いします。

## 3つの首<sup>あたた</sup>を温めて体<sup>からだ</sup>ポカポカ



北風<sup>きたかぜ</sup>がピューツ<sup>ふ</sup>と吹いたら、  
体がガクガク…

そんなあなたは、「首<sup>くび</sup>」「手首<sup>てくび</sup>」「足首<sup>あしくび</sup>」の3つの“首”を寒さから守れていないのかも。

3つの首には体中<sup>からだじゅう</sup>をめぐる血管<sup>けっかん</sup>が集中<sup>しゅうちゅう</sup>しているので、温めると体の内側からポカポカするので。

**首<sup>くび</sup>** ネックウォーマーをつけたり、ハイネックの服<sup>ひくえら</sup>を選ぼう

**手首<sup>てくび</sup>** 外<sup>そと</sup>に行くときは手袋<sup>てぶくろ</sup>を忘れずに

**足首<sup>あしくび</sup>** 締めつけ<sup>し</sup>ない、厚手<sup>あつで</sup>の靴下<sup>くつした</sup>が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！



11月の感染症状況	罹患者数
新型コロナウイルス感染症	9名
ヘルペス	1名

### ほけん行事予定

令和4年12月7日(水)  
1時30分ごろから  
乳児健診



令和5年1月11日(水)  
1時30分ごろから  
乳児健診

※どちらも0歳1歳対象です。

### 感染対策にピッタリな湿度は？

ゲヘへ 寒くて  
空気が乾燥した部屋、  
最高～！！



もしあなたの部屋が、ウイルスからこんなふう<sup>ふう</sup>に思われていたら、感染のリスク大！

ウイルスは温度が低く、乾燥した空気で活性化します。そして、空気中を漂い、口や鼻から人の体内に侵入します。

そこで感染対策に効果的なのが加湿。

#### 湿度の目安

✕ 40%以下  
ウイルスが増殖・活性化する

◎ 40～60%  
ウイルスが増殖・活性化しにくい

人にとっても快適！

▲ 60%以上  
ジメジメ…。ダニやカビが発生しやすい

室温は18度以上が◎



加湿器や濡れタオルなどを活用して、上手に湿度を調整しましょう。