

# おひさま

ながかみ 保健だより  
2025年2月号 文責 山下美香子



節分・立春を過ぎると、暦の上では春になりますね。  
先月からの温度差や冷え込みを体感していると、  
暖くなる春の訪れが待ち遠しいですね。



**ご協力ありがとうございます。**



ながかみっ子は元気いっぱい！！  
先月、発熱でお休みをされるお子さんはいましたが、  
インフルエンザA型や新型コロナウイルス感染症などの流行は園内ではみられず、園生活を過ごせました。  
保護者の皆様、ご協力ありがとうございます。  
引き続き、お子さんやスタッフが“かからない”・“うつさない”ための取り組み（左記参照）を行い、園生活を送っていきたいと思います。



## 寒い冬でも丈夫なからだづくり ～ 園実践編 ～

「かからない」「うつさない」ために、今できること。  
毎日積み重ねている園内で取り組んでいる4つの実践を紹介します。  
ご家庭でも取り組んでみませんか？

### 1. 換気と加湿(環境づくり)

- 常に窓は開けて換気しています。雨の日もお昼寝中も室内を締めきらず、加湿や空気の入替えを行っています。



### 3. 愛情と栄養がたっぷり

- キッチンスタッフの手作りかつ愛情と栄養たっぷりの昼食やおやつ！  
子どもたちのことを一番に考え、苦手な食材もおいしく食べられるよう工夫してくれます。



### 2. 毎日の生活の中で

- 日中は外で過ごし、身体を動かしています。自律神経を鍛え、免疫力を高めています。
- 毎日散歩へ出かけています。
- 室内に入る前には石けんで手洗いを、お部屋でうがいをしています。

### 4. からだを休める

- 午前中、外でたくさん遊んだ後は、昼食後お昼寝をして疲れを取り、体力を補っています。

