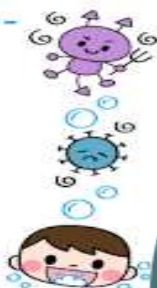




Health Bulletin

ほ け ん だ よ り



【正しい手洗いをしましょう！】

手洗いで予防できる感染症はたくさんあります。
正しい手洗い方法を実践しましょう！



あっという間に2月になりました。2月4日は立春で、冬から春に変わりますが、まだまだ寒い日が続きます。
防寒対策や手洗いうがいなどの感染予防を行い、元気に過ごしましょう！！



2/2（金）13：30～

内科検診があります。

なるべくお休みしないようお願いいたします。
お休みした場合は後日、有隣医院にご自身で健診になりますので、各園の看護師までお知らせください。



健康診断

歯科検診

2/7（水）12：00～SS/プリ
スクール

歯科検診があります。

なるべくお休みしないようお願いいたします。
お休みした場合は後日、岩本歯科にご自身で健診になりますので、各園の看護師までお知らせください。



【もしも体調を崩してしまったら！？】

「いつもと様子が違うな…」と思ったら、発熱していないか、何か症状はないかなどの確認をお願いします。
無理をして登園すると、症状が悪化したり、感染の拡大につながります。お子様のためにも、ご自宅で様子をみたり、速やかな受診をお願いします。

【免疫力を高めていきましょう！】

体内にウイルスが入り込んでしまっても、免疫力が高い場合ウイルスを体外に追い出してくれます。

寝不足だったり、疲れがたまっていると免疫力が落ちて、感染症にかかりやすくなってしまいます。

★免疫力を高めるには？★

- ・栄養バランスよく食べる
- ・十分な睡眠をとる
- ・適度な運動をする
- ・からだを冷やさない
- ・ストレスをためない

