



我孫子市公立保育園 令和8年3月発行

## 1年間、健康に過ごせましたか？

お子さんと一緒に1年間の振り返ってチェックをしてみましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ごはんは毎日食べた
- 好き嫌いをせずに何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友だちと仲良く遊ぶことができた

## 感染症がまだ流行しています

### インフルエンザ予防のため次のことを行いましょう

- こまめな手洗いを行いましょう
- 予防接種を受けましょう
- 適度な湿度を保持しましょう
- 十分な休養とバランスのとれた栄養を摂取しましょう
- 人混みや繁華街への外出は控えましょう
- 室内ではこまめに換気をしましょう



❁今年度も保健業務にご協力ありがとうございます。

看護職一同