



の・び・の・び

全国で新型コロナウイルスの感染が拡大しています。感染を防ぐために、一人ひとりのちょっとした心がけが大切です。



生活リズムを 整えよう！

感染症にかからないようにするには、かからない体を作ることが大切です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体を作りましょう。

早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体を発育も促す大切な時間です。夜9時頃までに眠り、朝は7時頃までには起きることができるよう習慣をつけましょう。



朝ごはんはしっかり食べよう

朝ごはんを食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ごはんはよくかんで、しっかり食べるようにしましょう。

うんちは出たかな？

朝ごはんを食べると、腸の働きが活発になり、排便しやすくなります。朝ごはんの後はトイレに座る時間を作りましょう。



<手洗い>



手洗いは、感染症の予防の基本です。外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣を付けましょう。

★30秒くらい時間をかけて丁寧に洗いましょう。「ぞうさん」を2番まで歌うくらいが目安です。

