



ほけんだより

2022年 1月 りすのき保育園 NO.12

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。

1月20日は「大寒」、1年の中で最も寒い時期と言われています。

これからが冬本番。感染症に気を付けて過ごしましょう。

今月の予定

0歳児健診	7日(金)	くるみの部屋	PM 15:00~	大池先生に診察して頂きます。
身体測定	19日(水)	全園児		

お休み中は、ご家族で楽しく過ごせたのではないのでしょうか？
 ついつい、生活リズムも普段と違って、乱れてしまいがちです。
 こんな時に、体調を崩してしまう事が良くあります。



「早寝・早起き」で、元気に過ごしましょう

- ☆ 朝ごはんをしっかり食べる事で、体温が上がり、体が活動モードに切り替わります。
- ☆ 日中元気に体を動かす事で夜は早く眠くなります
- ☆ 早く寝ると、成長ホルモンの分泌や、免疫機能が高まります。



早く寝ない時の工夫

- 寝たのが遅かったとしても、朝はいつものように早く起こしましょう。
夜は早く眠くなります。
- 朝は、カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。脳も体も目覚めます。
- 日中は心地よく疲れるくらい、体を動かして遊びましょう。
- お昼寝は、遅くても15時半までにしましょう。
- お風呂は早目に入りましょう。(寝る前に入ると目がさえて眠れなくなります。)
- 毎晩、寝る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。(絵本を読む、添い寝する等)



寒くなると、服装が厚着になりやすく、活発に動きにくくなります。

暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこ厚着では活発に動きません。上手に衣服を着るコツを押さえれば、薄着でも平気！寒さに負けず元気にあそべますね。

薄着であつたかのコツ

肌着を着る
(綿100%がお勧め)

重ね着する
(薄手の長そでシャツなど)

裾襟やそで口が締まった服を選ぶ

スポンの中にシャツを入れて体温を逃がさない

外に出るときはベストやジャンパーなどで調節する

- 薄手の服を重ねて着る事で、暖かく過ごせます。
- また、動きやすいので、怪我の防止にもなります。
- 首回りが広く開いていないもの。
- お腹や背中が体の動きで、見えてしまわないものがポイントですね。

お休み中に、感染症にかかったという職員・園児・保護者はいませんでした。

しかし、オミクロン株というコロナ感染症は、まだまだ、あちこちに潜んでいるようです。油断せず、引き続き感染症対策を続けてまいりますので、ご協力お願いいたします。また、インフルエンザの発症する時期でもありますので、症状は似ているので注意して過ごしたいと思います。

今まで通り、体調が悪い時は自宅で様子を見るようお願いいたします。

また、予防接種は、接種した日はご家庭で経過をみていただくようお願いいたします。

副反応で体調不良になることもありますので、大事に過ごす事をお勧めいたします。