

ほけんだより 1月

H29年1月号 あおぞら保育園

さあ、新しい一年の始まりです。今年は何年。鶏は、朝を告げて鳴くので、昔から多くの国で大事にされてきたそうです。保育園で朝を告げるのは、みんなの「おはよう！」の元気な声。2017年も明るいあいさつが園舎にひびきますように。

【1月の保健行事】

0才児健診 1/24(火)14:30~

- 保健指導『歯磨き指導』
- 1/12(木) 3才 ことり組
- 1/16(月) 4才 はな組
- 1/17(火) 5才 つき組

【12月の感染症】

感染性胃腸炎・・・3名
インフルエンザ・・・15名
トビヒ・・・3名

家庭でできるインフルエンザ予防法

インフルエンザがはやっていきます。家庭でできる予防法を実践し、ウイルスに負けない体を作りましょう。

うがいと手洗い

外出後は必ず、うがいとせっけんを使った手洗いを習慣にしましょう。



外出時にはマスクを

感染予防にもなりますが、マスクのもっとも大きい効果は、ウイルスをまき散らさないことです。



室内の温度・湿度を チェック

室温 16~18℃、湿度 60%前後が目安です。特に乾燥には要注意。加湿器などをこまめに使しましょう。



お正月のおもちに注意

子どもたちが大好きなおもち。次のことに注意して食べさせましょう。

いつから食べられる？

★奥歯まで生えそろい、しっかり噛めるようになってから

安全な食べ方は？

★小さくカットして汁ものに入れるなど水分と一緒に

★ゆっくり、よく噛む

★口に入れたまま動き回らない

食べるときは必ず大人と一緒に。

おもちをおいしく食べましょう。



3つのポイントでお片づけを楽しく

おもちゃの量を見直して

お片づけに時間がかかってしまうのは、

出すおもちゃが多いのかも。

見直してみるのも大切。



お片づけは簡単に

おもちゃを箱に入れるだけの「簡単お片づけ」からはじめてみましょう。

できたらたくさん褒めて

お片づけが終わったら、たくさん褒めましょう。部屋がきれいだと気持ちがいいな、という感覚が育ちます。



冬も水分補給でカゼ対策

夏場は熱中症対策で熱心だった水分補給。なのに寒くなって忘れがちになっていませんか？ 水分補給は、うがい、手洗いと同じようにカゼの大事な予防策です。

カゼのウイルスは乾燥が好きで湿気が苦手。だから水分補給で鼻やのどの粘膜をうるおすと、からだに侵入しづらくなるのです。また侵入したウイルスを鼻水や痰と一緒に外に出す作用もスムーズになります。

カゼで発熱、食欲不振、下痢、嘔吐などがあるときも、水分はどんどんからだから出ていきます。いつも以上に水分の補給を。

水分補給は夏だけじゃない！



今年も毎日、朝ごはん

食欲がない人は

夜中にお菓子を食べていませんか？ 眠る2時間前には、食べないように心がけましょう。

食べる習慣がない人は

少しずつでもいいです。1品だけでもオッケー。まず、食べる習慣を自分で作ってみるのも楽しいよ。

パンだけ、ごはんだけの人は

お肉・お魚類(主菜)や野菜類(副菜)も食べて、バランスよく。ツナ入りサラダや、お野菜たっぷりの豚汁は1品で主菜も副菜も食べられるからオススメ。

