

ほけんだより 2月

H29年2月号 あおぞら保育園

2月のことを如月(きさらぎ)と呼びます。この呼び方の由来として、まだ寒さが残っているため、衣(きぬ)をさらに着るから「衣更着(きさらぎ)」という説もあるようです。暦の上では立春とはいえ、まだまだ冷え込みの厳しい時期。風邪などひかないように上手に重ね着をして、元気に冬を乗り切りたいですね。

2月の保健行事

◆O才児内科健診 2/17(金) 14:30

◆身体測定週間 2/13(月)~17(金)



ぬるめのお湯でゆっくりと

熱いお湯に入るのとは比べ、あがってから疲れが出にくいぬるめのお湯での入浴。リラックスもできて、いつもより長くお話ができるひとときに。お子さんにとって、また忙しいお母さんにとっても楽しい時間になるでしょう。



しっかりと温まったあとは、湯冷めに注意し、30分~1時間後には就寝させてあげてください。深い眠りとなり、疲労回復にも効果的です。

ただし、内臓への負担を避けるため、食後すぐの入浴は避けましょう。

ストレスを軽くする食べ物って?

トリプトファン

牛肉、豚肉、乳製品、鶏卵など



鉄分

海藻、パセリ、ひじき、ほうれん草、きな粉、納豆など



ビタミンB6

にんにく、まぐろ、いわし、かつおなど



『はみがき指導』



幼児クラス(3・4・5才)で『はみがき指導』を行いました。保育園でも毎日はいみがきをがんばっていますが、正しい歯ブラシの当て方・ブラッシング方法などを確認し丁寧に3分かけて磨いてみました。『ブクブクベッ』のうがいもみんな上手に出来ました。感想を聞くと、みんな「ハイ!!!」と元気よく手をあげ『楽しかった・気持ちいい・上手にできた』と笑顔で発表してくれました。



1月の感染症

- ◆インフルエンザ A... 1名
- ◆水痘... 1名
- ◆とびひ... 1名
- ◆溶連菌... 3名
- ◆感染性胃腸炎... 1名

大学へ通うため、あおぞら保育園を1月末で退職することになりました。1年10か月という短い間でしたが、たくさん子どもたちと楽しい思い出を作ることができました。またどこかで、子どもたちの大きくなる成長した姿を見ることができたら嬉しいです。

看護師：山下恵子

