

ほけんだより



2022. 1. 4
1月号
あおぞら保育園

～明けましておめでとうございます～



新たな1年がスタートしました。静かだった園内も、久しぶりに登園してきた子どもたちの楽しげな声でいっぱいです。どんなお正月を過ごされましたか？お正月休みが終わり、生活リズムが崩れやすくなる時期です。感染対策を心がけながら、病気に負けない体力作りや免疫力を高めることが大切です。健康習慣を身につけ、規則正しい生活を心がけましょう。新しい一年がお子様にとって、また保護者の皆様にとって笑顔がたくさんになりますよう、お祈り申し上げます。

12月の感染症

感染性胃腸炎・・・13名
溶連菌感染症・・・3名
ヘルパンギーナ・・・1名
突発性発疹・・・2名
アデノウイルス・・・1名

1月の保健行事

4～7日 身体測定
17日(月) 0歳児健診

健康習慣で今年もよい1年になりますように

- あ さごはん 元気な1日スタートだ
- け がよぼう 準備運動ねんいりに
- ま るまった背中ではピンとまっすぐに
- し よくじはいつも バランスよく
- て あらいうがいとウイルスバイバイ
- お ふろにつかってリラックス
- め ざめをよくする はやねはやおき
- で きるかな？ けがの後の応急手当
- と う校前の うんちの習慣
- う んどうで からだも心も強くなる

背中をまっすぐに

背中をまっすぐに座るグループと、背中を丸めて座るグループに分かれて一日中課題をこなすという研究をした博士がいます。

その結果は？
姿勢のよいグループのほうがやる気や注意力があがったそうです。

この研究をしたニュージーランドの博士は、自分がうつむいて歩く癖があったため、胸を張るようにしたら、気分がよくなり、この研究を思いついたのだとか。ふだんから背中を丸めがちな人は、本当にそうなるかどうか、試してみるのもいいかもしれません。

おしらせ

- ▶ 検温センサー付き手指消毒を設置しました。保護者の方は、送迎時にご利用ください。
- ▶ 0・1歳を中心に感染症が流行り始めましたが、感染性胃腸炎に至っては、ほぼ全クラスで感染症が認められます。感染拡大防止のため早めの受診をお願い致します。また、咳が出ているお子さんはマスクを着用してください。発熱がなくても咳がひどいお子さんは、お迎えをお願いする場合があります。

目を離さない

毎年、食べものが原因で子どもが窒息する事故が起っています。

危険な大きさ	危険な形状や性質
大人の親指と人差し指で作った丸を通るもの	丸い つるつる 粘着性が高い 固い
こんなもので	
・プチトマト ・ぶどう ・白玉団子 ・カステラ ・マシュマロ ・ホットドッグ	

多くの事故が、大人と一緒に食事をしていて起こっています。目を離さないだけでなく、より具体的な対策が必要なのです。

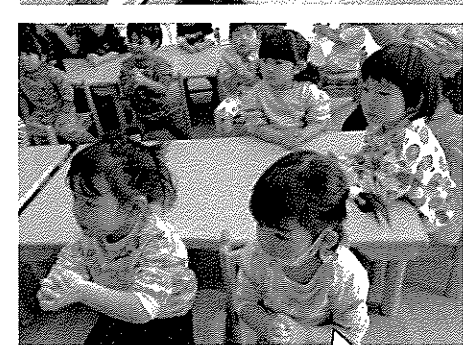
- 食品は小さく切る
- 眠くなっていないか、正しく座っているか確認する
- ゆっくりかみ砕くよう話す

うさぎ組

ブクブクうがいははじめました!!



「そろそろブクブクうがいを始めたい。」「手洗いの方法やうがいの仕方を教えてほしい」と担任から依頼がありました。保健指導は、3歳児クラスからですが、今回は、内容を簡単に改良し、初めての試み「うさぎ組バージョン」で手洗いとうがいの方法を伝えました。事前にコップに一人ずつお気に入りのマークを決めて準備をしていました。



手洗いの歌を歌うとみんなも真似をして手をゴシゴシしています。



みんなですると楽しいね。

初めは、「何が始まるんだろう」とドキドキし、表情が固まっていたが、次第に歌をうたったり、クリームを塗ってみたり、少しずつ笑顔が見られ、参加してくれました。

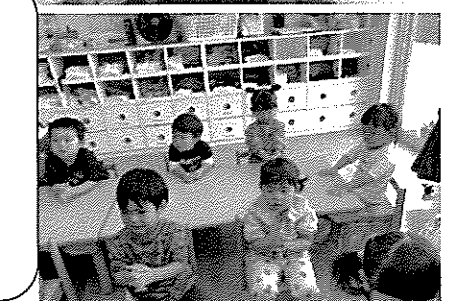
「歯みがきは、イヤイヤしないで出来ているかな？」と聞くと「は～い」と言ったり、イヤイヤと首を振ったりして教えてくれました。

歯みがきをしないとうなるか？バイ菌の絵カードを見せると、怖くて泣いてしまう子もいました。約30分くらいの内容でしたが、最後まで話を聞くことができ、その集中力に驚きました。楽しく参加することができ、成長を感じられたうさぎ組でした。

歯磨きが苦手なお子さん多いと思いますが、毎日の仕上げ磨きは大人がしましょう。



～手洗いの歌～
♪
「しゅりけん
いもむし
おやゆび
おすべり
こちよこちよ
あらって
ぐりぐり
しましよう」



頬を片方ずつ膨らませてブクブクします。ほとんどのお子さんが上手でした。お家でチャレンジしてください。



おねがい

- ・コロナ禍における保育園のご利用につきましては、引き続き変更点はありません。皆様、ひとりひとりの予防が自分や周りの方たちを助ける年となりますようにご理解とご協力をお願い致します。
- ・お子さんの体調が良好でも同居のご家族・きょうだい体調不良の場合は登園を控えてください。37.5℃以上の発熱や風邪症状がある場合は登園を控えてください。
- ・発熱や下痢は最終の症状から24時間以上経過したのち、登園可能です。37.5℃以上の発熱がありましたらお迎えのご連絡を致します。集団生活のためご協力をお願い致します。
- ・インフルエンザが流行る時期となりました。罹患しましたら、保育園へお知らせください。登園の際は、以前配布しました登園基準表をご参考ください。不明な点は、保育園までご連絡ください。