

1月の ほけんだより



おけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？不規則な生活習慣になってしまったり、食べ過ぎてしまったお子さんはいませんか？

冬はインフルエンザや胃腸炎などが発症しやすくなります。冷え込みもぐっと強くなり、体調を崩す子も多くなってきます。気持ちも新たに、健康管理を意識して元気に過ごせるようにしましょう。

おしらせ

1月28日（火）

0.1.2歳児の尿検査の再提出があります。
1回目で提出できなかったお子さんは、
この日に提出をお願いいたします。

おとぎ先月の感染症

インフルエンザ	10名
流行性耳下腺炎（おたふく）	1名

*病気によっては、治癒後登園する際に登園許可書が必要なことがあります。
ご家庭で確認をお願いします。

薄着で元気にすごそう！

本格的な冬になり、大人は寒さで何枚も厚着をしたり、裏起毛や発熱素材の服を着て過ごすようになりました。子どもにも手足が冷たいから、、、とつい大人と一緒に服装をさせてしまいがちです。

しかし子どもは、新陳代謝がよく1日中動き回っているため、かえって暑くなり肌トラブルの原因にもなります。園では床暖房や必要時には暖房の使用もあるので、厚着しすぎないようにしましょう。

OK



半袖の肌着にロングTシャツやトレーナーを着ましょう。特に首や手首がしまっているものを着ると、風が入りにくいため冷えにくくなります。特に綿100%の服は通気性も高いため、動き回って汗をかく子どもにピッタリです。

登園時には、上着を着るようにして調整しましょう。

裏起毛の服・ニットやセーター・長袖の肌着は、動きまわる子どもには暑くなってしまいます。また、通気性も悪いため汗冷えしやすくなります。

ヒートテックなどの発熱素材の服は、肌乾燥を促進させてしまうこともあるため、床暖房がある保育園では着ないようにしましょう。

冬になると、フードのついた服が目立ちます。事故防止のためフードのない服でお願いいたします。



NG

