

ほけんだより

令和3年1月発行
 一般社団法人あいくる
 アイビス小規模保育園
 TEL:098-989-0199
 担当:仲本真裕美

明けましておめでとうございます

年末年始のお休みは楽しく過ごせましたか？
 家族で初詣に行ったり、おせち料理を食べたり、楽しく過ごしたことでしょう。これからは寒さも厳しくなってきます。健康面には十分気を付けて楽しい園生活がおくれますよう職員一同頑張りたいと思います。

本年もよろしくお願い致します。

《今月の予定》

- 4日(月) 保育始め
新年の集い
- 7日(木) 身体測定
- 14日(木) 避難訓練
- 20日(水) ムーチー作り
- 21日(木) 誕生会・お弁当会

生活リズムを整えましょう

お休みの間夜更かしをしたり、御馳走をたくさん食べたりと生活リズムや食事のバランスが崩れてはいませんか？元気に過ごすためにも、規則正しい生活に直していきましょう。

- 早寝早起きを心がけましょう！
十分な睡眠は『日中の疲れをとる』『体の成長を促す』などにつながります。
- 朝ごはんをきちんと食べましょう！
朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。
- 朝、家で排便をしてきましょう！
朝ごはんを食べると、腸の働きが活発になります。朝は慌ただしい時間でもありますが、十分なトイレタイムが取れるよう朝の生活を家族全員

《風邪の予防をしっかりと…》

風邪のウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。流行が気になってきました。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう。

風邪予防6か条

- ①. うがい、てあらい
- ②. 汗をかいたらすぐ着替え
- ③. バランスの良い食事
- ④. 部屋の換気と加湿
- ⑤. 規則正しい生活リズム
- ⑥. 人込みを避ける

《冬のあせも・とびひに注意》

あせもやとびひは夏だけではありません。最近、厚着や暖房で温めすぎて、冬になる子も増えています。冬の肌は寒さで血行がよくないため、湿疹が治りにくいと言われますので、そうかな？と思ったら早めに受診しましょう。

《予防》

- 厚着をさせない
- 室温の調節をこまめに
- 汗をかいたらふき、着替える
- 毎日入浴して肌を清潔に

