



ほけんだより 1月号



令和6年1月4日
ゆめわかば保育園

あ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？
今年も子どもたちが健康に過ごせるように、病気やけがの予防法などをお伝えしていきます。
本年もよろしくお願いたします。



生活リズムを整えよう

お休み中にご家庭で過ごす時間が長くなり、なかなか朝起きれないお子さんもいると思います。朝の生活の見直しから、生活リズムをとり戻しましょう。

早寝早起きをしよう

起きる時間や寝る時間が乱れた時は、まず朝起きる時間から整えましょう。遅く寝ても早く起きるようにすると、早寝に繋がります。睡眠は脳や体の発育を促す大切な時間です。



朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。その日一日元気のみなもとです。忙しい朝でも何か必ず食べるようにしましょう。



光を浴びる

朝起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。これによって体内時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。

手荒れ予防

手洗いや手指消毒などの皮膚刺激や、冬場の乾燥などによって、皮膚のバリア機能が壊れ、手の湿疹やひび、ささくれ等の手荒れが起こりやすくなります。

★手洗いは、しっかり泡立てる。石けんの洗い残しがないようにすすぐ。

★手洗い後は、しっかり水分を拭き取る。

タオル等でこすらずにおさえるように拭く。

★手洗い後、お風呂後はこまめに保湿をする。

当園では保護や乾燥予防の目的でベビーワセリン(唇にはベビーワセリンリップ)を適宜使用しています。皮膚の炎症がひどい場合は医療機関を受診してください。医師より保育園でも軟膏を塗るように指示があった場合は、必ず事前に保育園にご相談ください。

寒い時期のけが予防

長袖の時期になってから、両手が袖でかくれているお子さんが目立ちます。

手が出ていないと、転んだときやバランスを崩したときにとっさに手が出ずに大ケガになってしまう可能性があります。大きめの服は着せずに、体に合ったサイズの動きやすい服を着てください。また袖で手が隠れる場合は袖口をおってください。

* 同じ理由で上着等にポケットがある場合、ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう。



園の健康状態

インフルエンザ 2件

流行性角結膜炎 1件