

ほけんだより

1月

令和7年 1月 6日
認定こども園 白梅幼稚園

新年 あけましておめでとうございます。

年末年始のお休みは、ご家族でゆっくり過ごし、お正月ならではの経験をたくさんされたのではないのでしょうか。

ちよっぴり崩れた生活リズムを少しずつ整えて、残り3ヶ月となった今年度、一日一日を大切に、子どもたちと一緒に元気に過ごしていきましょう！

皆様が心身ともに健康に過ごせますよう、引き続き健康管理にかかる情報発信をまいります。

今年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

生活リズムは **早起き** でリセット！

休みが続くと、いつもと生活リズムが変わって、夜なかなか寝ない…、朝は、ついゆっくりして寝坊…など、睡眠のリズムが変わることがあるかもしれません。そんなときは、早起きでリズムを整えましょう。



朝、起こす時にはカーテンを開けて外の光を入れましょう。直射日光でなくてもOKです。

早起きのコツは、「起きたら日の光を浴びること」

体内時計は、24時間より少し長いので、夜更かしになりがち…。

朝起きて、しっかり日光を浴びて体を目覚めさせると、体内時計をリセットでき、早起きをすると、夜は自然と眠くなります。まだ眠くないのに無理に早く寝かせるよりも、早起きをして朝ごはんを食べ、日中しっかり遊ぶほうが、子どもも大人もストレスがかかりません。



朝ごはんは、しっかり食べましょう！日中、体を動かすエネルギーになり、成長を支えるためにも、欠かせません。

【12月の感染症報告】

インフルエンザA 29名
マイコプラズマ肺炎 1名

- 同居の家族が感染症に罹った場合
- 病院を受診し、感染症の検査した場合
➔ 必ず、幼稚園へお知らせください！

※ 体調不良で欠席の園児や、きょうだい児で学年(学級)閉鎖になったクラスに在籍している児童を連れての送迎はお控え下さい。

※ 送迎する保護者が方の体調不良の時は、園舎に入らずお電話ください。

1月の身体測定のお知らせ

7日(火) りす・あひる
ひよこ
8日(水) うさぎ
9日(木) くま・ぞう

- * 今月は、ひよこ組は頭囲と胸囲、他のクラスは胸囲を測定します。
- * 欠席の場合は、直近の登園日に測定します
- * 都合により日程が変更になる場合があります

こどものやけどに注意しましょう！



熱いものは子どもの手の届かないところに置きましょう。

また、抱っこしたまでの調理や、熱いお茶などを飲んだりするのもやめましょう。



加熱する電化製品は、手の届かない場所に置きコードに引っかからないよう注意しましょう。

すぐに冷やして！！

やけどをした時は、すぐに流水で10分以上冷やしましょう。服をきているときは、脱がさず服の上から冷やします！（無理に脱がさない！）

やけどの範囲が片足、片腕以上の広範囲にわたる場合：

すぐに救急車を呼ぶか、至急病院を受診しましょう！

やけどの範囲が手のひら以上の場合や、水膨れの場合：

水膨れを潰さないようにして、病院を受診しましょう。



衣類のチェックをお願いします！

寒い日が続きますが、子どもたちは元気いっぱい走り回って遊んでいます。

今の時期、暖かいおしゃれな服が多いですが、ふだんは、「脱ぎ着しやすい」「体をしっかり動かせる」服を着ての登園をお願いします。

肌着を着せましょう

冬でも外遊びなどで汗をかきます。綿の肌着を着せてください。寒い時期は半そでの肌着もおすすめです。

薄着の重ね着で体を温かく

長そでシャツの上に半そでのTシャツやベストを着せ、外に出るときはトレーナーやセーターを…という具合に衣類を重ねると温かく、調節もしやすいのです。

靴下はくるぶしまで

足首は皮膚が薄く冷えやすい部位です。靴をはくときは、くるぶしを覆う長さの靴下を。

着替えを準備する際には、

小さくなっていないか？

自分で脱ぎ着ができる服か？

しゃがんだ時にお腹やお尻が出ていないか？

一度確認してお持ちください。

一人で着替えるのが難しい子ども、サイズの小さい服は背中やお腹が冷えて、体調を崩す原因になります。

逆に大きい服は、袖が濡れたり、すそを踏んで転ぶなど、衛生的ではなく危険もあるため、その子の体の大きさにあった服をお持ちください。



手を上げても窮屈ではないですか？

お尻や腰は見えていないですか？

袖は長くないですか？



ズボンのすそが長くないですか？踏んでいないですか？