



ほけんだより

1月

令和8年1月5日

認定こども園 白梅幼稚園

あけましておめでとうございます。

年末年始は、ご家庭で楽しい時間を過ごされたことと思います。年明け、久しぶりに登園してきた子どもたちの元気な声が聞こえる中、楽しく園生活が始まっています。

休み明けのこの時期は、年末年始の生活リズムの変化で、午前中の活動の時間に眠くなってしまう子どもも少なくありません。「早寝・早起き・朝ごはん」を意識しながら、少しずつ規則正しい生活リズムへ整えていきましょう。今年も、子どもたち一人ひとりの様子を見守りながら、健康面のサポートを行っていきます。

本年も、どうぞよろしくお願ひいたします。

子どものリズムを大切に！

【一日の睡眠時間のめやす】

0・1ヶ月 → 14~17時間
6ヶ月 → 13~14時間
1~3歳 → 11~12時間
3~6歳 → 10~11時間

夜 寝る時間をきめましょう



大人の生活に合わせると、つい、寝るのが遅くなってしまいます。子どもが寝る時間（夜9時）になったら、「テレビを消す」、「電気を暗くする」など、みんなで協力して早く眠れるようにしましょう。

朝 余裕をもって起こしましょう



朝起きたら、お子さんが、顔を洗う（拭く）着替える・朝ごはんをしっかり食べる時間が持てるように起こしましょう。せかしたり慌てたりせずにすむよう、余裕を持って早めに起こすのがおすすめです。



朝ごはんはなぜ大事？

「朝ごはんは大切」とよく聞きますが、なぜだか知っていますか？

実は脳や体に良いことがいっぱいあるんです。

脳が元気になる！

朝ごはんをしっかり食べることは、寝ている間も働いていた脳への大切なエネルギー補給になります。



元気が出る！

エネルギーが脳に行き渡ると、体温が上がり、血液が体中をよく巡るので、活動的になります。



うんちが出やすくなる！

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて活発に動き、便が出やすくなります。



令和8年1月5日
認定こども園 白梅幼稚園

子どもの

嘔吐・下痢の時の対応

手順を知って
感染を
防ぎましょう！

■ 感染性胃腸炎の原因は？

感染性胃腸炎の原因になるものには、細菌、ウイルス、寄生虫などがありますが、なかでも多くを占めるのがウイルスによる胃腸炎になります。

よく知られているのが「ノロウイルス」「ロタウイルス」「アデノウイルス」などです。病院へ行くと「おなかのかぜ」とよく言われます。

感染性胃腸炎は、家族内、幼稚園、学校などで人から人へ感染、流行して集団感染を引き起こすことがあります。



感染経路

- 感染者の嘔吐物や便を触った手や、手で触れたものを介して口に入り感染
- 嘔吐物の飛沫から感染
- 汚染した食品や水から感染など

消毒液の作り方 & 用意しておく物

マスク・エプロン・手袋・雑巾（すべて使い捨て）
ふき取り用のペーパータオル（またはペットシーツ）
塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）ゴミ袋



★目に入ったり、皮膚に付いたり、吸い込まないよう注意！

胃腸炎の症状

突然の嘔吐から始まることが多いのが特徴です。その後、下痢や腹痛がみられ、発熱を伴う場合もあります。症状の出方や程度には個人差がありますが、急に体調が変化することがあるため、早めの対応が大切です。



嘔吐・下痢の時の対応

- 使い捨てのマスク・エプロン・手袋を着用
- 嘔吐物（便）をペーパータオル（またはペットシーツ）などで取り除き、ゴミ袋に入れる
- 汚染している部分（拭いた部分）にペーパータオル等をかぶせ、作った次亜塩素酸ナトリウム液をかけ、（可能であれば10分後に）再度、拭き取る
- 着けていた手袋・エプロン・マスクを外し、取り除いた嘔吐物を二重にゴミ袋に入れて捨てる
★部屋の換気をして汚物が乾燥する前に速やかに処理しましょう
★処理後は「手洗い」をしっかり行います！

12月の感染症情報

とびひ（伝染性膿痂疹） 2名

インフルエンザA 4名

急性呼吸器感染症 7名

（発熱、咳、鼻水・鼻閉、咽頭痛等の
いわゆる風邪症状での欠席）

⚠ 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！

⚠ 私用で欠席の日も、体調不良で欠席の
場合も、ご家庭で、9時までに
ハグノートに登録をお願いします

1月の身体測定のお知らせ

7日（水）りす・あひる

ひよこ

8日（木）うさぎ

9日（金）ぞう・くま

* 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

* 1月は、ひよこ組は頭囲・胸囲、他のクラスは胸囲を測定します