



2020.1.4

湯川こいこい保育園

1月のほけんだより

新年、あけましておめでとうございます。
 新しい1年がスタートしました。年末年始のお休みはいかがでしたか？子どもたちにとっては、親戚の集まりやおでかけなど、楽しいお正月休みになったのではないのでしょうか。
 今年も子どもたちが毎日楽しく過ごせますよう、健康面でサポートさせていただきます。気になることがあれば、いつでもお声かけください。2021年もよろしくお祈いします。



☆・・・・・・・・☆

こいこい保育園
 病気・感染症の
 ご報告
 (12月分)

☆・・・・・・・・☆

発熱 2名 嘔吐 3名



厚着をさせないでください

子どもは新陳代謝が激しく運動量も多いので、体温が大人よりも高めです。そのため、大人とおなじように服を着こんでしまうと、室内遊びのときに汗をかいてしまう子どももいます。この時期に汗をかくと急激な気温の変化で体調をくずしやすくなってしまいます。
 なるべく裏起毛の服やニットなどは避け、肌着と上着で調節するようにしてください。



生活リズムをチェック

年末年始のお休みは、家でゆっくりと過ごした子どもも多いと思います。園での生活が始まって、体がだるくなったり眠たくなったりしないように、普段の生活リズムを取り戻して、元気に登園しましょう。

- 早寝早起きをしていますか？
- 朝ごはんを食べていますか？
- 歯みがきをしましたか？
- 顔を洗いましたか？
- 自分でお着がえしましたか？



△ ＊ ◆ ◎ ◆ ☆ ♥ ♣ 回 △ ＊ ◆ ◎ ◆
 回
 ♣
 ♥
 ☆
 ◆
 ◎
 ◆
 背筋ピン

寒くなるとポケットに手を入れたり前かがみになって歩いたりしていませんか？食事中にひじをついたり寝転んでテレビを見たりしていませんか？姿勢を崩していると、体は自然とバランスを取ろうとしてゆがみ、体調にも影響が現れてきます。背筋をピンと伸ばし、かっこいい姿勢を心がけましょう。



◆ ＊ △ 回 ♣ ♥ ☆ ◆ ◎ ◆ ◆ ＊



2021年もこいこい保育園のみんなが明るく元気に楽しく過ごせますように！！
 たくさんの笑顔を見せてね。