

1月のほけんだより

令和6年
1月4日発行
うずも保育園
看護師 木之内美穂

あけましておめでとうございます。今年はどうな1年になるのでしょうか。今年も元気に過ごすために食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。皆様が心身ともに健康に過ごせますように。本年もよろしくお願い致します。

元気な1日は 朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

- ① 炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ!**
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。
- ② たんぱく質で体温を上げる**
牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましょう。
- ③ 野菜を食べてビタミン補給**
野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ!

かぜの予防をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう!

かぜ予防6か条

- ① うがい、手洗い
- ② 汗をかいたらすぐ着替え
- ③ バランスのよい食事
- 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



季節柄にも園では嘔吐症状のある園児が増えてきています。そのため、やむを得ず吐物がお友達の衣類に付着してしまうことがあります。ウイルスは塩素系漂白剤での消毒でしか効果がないことから園での消毒時、衣類を漂白してしまう可能性がありますことをご了承ください。お友達の吐物が付着してしまった場合は、園で消毒、洗濯をさせていただきます。

暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこ厚着では活発に動けません。上手に衣服を着るコツを押さえれば、薄着でも平気! 寒さに負けず元気にあそべますね。

薄着であったかのコツ

- 肌着を着る**
(綿100%がお勧め)
肌着を着る
- 重ね着する**
(薄手の長そでシャツなど)
重ね着する
- 薄着であつたかのコツ**
襟やそで口が縮まった服を選ぶ
スポンの中に入れて体温を逃がさない
外に出るときはベストやジャンパーなどで調節する

尿検査のお知らせ

1月11日、1月12日(一次検査) 1月23日(二次検査)

尿検査は、児童福祉施設最低基準にて年1回以上の実施が勧められています。前期(7月)未提出のお子さまは、特に実施のご協力をお願い致します。