



こども園ほけんだより

12月号 R1, 12, 2

年の瀬を迎え、何かと慌ただしい12月。生活リズムが崩れがちで、また感染症も流行る時期です。子どもたちにとっては、待ちに待った、楽しいクリスマス！お楽しみがいっぱいの月ですが、一年の締めくくりを笑顔で元気に過ごせるよう、体調管理には十分気を配っていきましょう。

12月22日は、冬至です！

北半球では、夜が一番長く、昼が一番短い日。この日にユズ湯に入り、カボチャを食べるとかぜをひかないという習わしがあります。実際、カボチャに豊富に含まれるビタミンAには皮膚や粘膜、視力、骨や歯にも効果があります。またユズには新陳代謝を活発にして血管を拡張、血行促進の作用、さらに鎮痛・殺菌作用のある成分が含まれます。これが、体が温まり、かぜ予防にもなると言われる所以でしょう。冬至には、カボチャとユズの

2大強力パワーをもらって、冬を元気に乗り切しましょう！



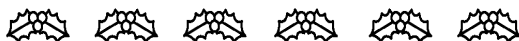
朝夕の冷え込みが厳しくなりましたが、日中はまだまだ日差しも強く、一日の寒暖差が激しいためかぜをひきやすい季節です。活動中は汗をかくほど元気な子どもたちが自分で調整できるように、登園時には、着脱しやすい服装での登園をお願いします。

厚手の服を一枚着るよりも薄手のTシャツと肌着の組み合わせを着ることで

保温性が高く機能的で、活発な子どもたちには最適です。ただ、肌着は古くなると目が詰まり保温力が低下するので気をつけましょうね。



睡眠は十分とっていますか？



テレビを見たりゲームをしたりして、寝る時間が遅くなっていませんか？ 十分な睡眠は、よく食べることや遊ぶことにつながります。骨や身体各部の成長を促すホルモンは、寝ているときに分泌されます。寝る時間が遅いと、成長ホルモンの出る量が少なくなります。また、た、朝寝坊など、子どもの生活リズムの乱れは、日中の脳の動きを鈍くさせます。



発熱後の登園について

熱が出ると体力が奪われて、体は一時的に弱った状態に。熱が下がってもすぐに登園せず、1日は家庭で様子を見ながら、安静に過ごさせてあげたいですね。また、朝、薬を飲んで登園したときは、忘れずにお知らせください。薬の種類によっては、眠気を催すものもあるので、園でも注意してまいります。よろしくお願いたします。



体調を崩し保育中にお熱が上昇する子が増えています。感染拡大予防のためにも、38度以上の発熱、食欲がない、ぐったりしているなどの症状が見られる場合には早めにお迎えして頂けるようご協力宜しくお願いします。