



## 天願ほけんだより

12月号

R7, 12, 1



早いもので今年も残すところあと少しとなりました。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！そして、年末年始は外出や来客など多く、生活リズムが乱れがちです。体調管理には十分気を配り、元気いっぱいの笑顔で新しい年を迎えましょう。

## 12月の保健行事予定

12月5日（金） 歯科検診

12月22日(月) 内科検診

12月16日(火)・17日(水)

• • • 尿検査回収日



夜間や休日、年末・年始のお子さんの緊急時にはぜひ  
“#8000”を活用ください！



公式アカウント  
はじめました！

LINE



＼友だち追加で／

おススメ  
Point

- ①「気になる症状」で受診の判断ができる！
- ②#8000 すぐに電話をかけることができる！
- ③「子ども救急ハンドブック」を見ることができる！
- ④県内の小児救急医療機関の一覧を確認できる！

油繩圖·油繩圖醫師會·油繩圖看護協會

# 12月21日は、冬至です！

北半球では、夜がいちばん長く、昼がいちばん短い日。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いわれるゆえんでしょう。冬至には、カボチャとユズの2大強力パワーをもらって、冬を元気に乗り切りましょう！



# 健康な体づくりでカゼを予防しよう！

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、1日の寒暖差が激しいため力ゼ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、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、肌着と薄手のTシャツなど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。

また、手洗いはカゼ予防の基本です。園では手指消毒や手洗いを励行しています。

ご家庭でもうがい・手洗いと  
共に規則正しい生活習慣  
(早寝・早起き・朝ごはん)  
で、ウイルスを寄せ付けない  
強い体づくりを心がけましょう

