



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も多く、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

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！



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！

健康な体づくりでかぜを予防しよう！

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、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、手洗いはかぜ予防の基本です。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。



夜間・休日
も安心！

こどもの
急な病気に
こまったら

おかあちゃん
おなかいいたい...

#8000

看護師や医師に
電話で相談すること
ができるよ!!

平日 19:00～翌朝 8:00 土日祝日 24 時間対応

公式アカウント
はじめました！

LINE

1 気になる
症状
救急受診の前に
ご確認ください

2 #8000に電話をかける
平日 19:00～翌朝 8:00
土日祝 24時間対応

3 子ども
救急
ハンドブック

4 小児救急医療機関

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に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！

沖縄県・沖縄県医師会・沖縄県看護協会