



ほけんだより



平成7年1月6日

名手保育園

あけましておめでとうございます。

年末年始と楽しいことが続いたと思いますが皆さん生活リズムが乱れていませんか？保育園も始まり長いお休みから一転、気持ちも新たに健康管理に気をつけて新しい年も頑張っていきましょう！！

着せすぎ注意報！！

寒くなると、つい多めに着込みがちですが、子どもは体温が高く、汗もかきやすいので、大人より1枚少ない服装を心がけましょう。

まず、下着をつけて体を冷やさないことが大切です。次に厚手の服を1枚着るよりも素材の異なる薄手の服を2枚重ねるほうが、空気の層ができて温かくなります。重ね着は体が温まったら脱いでいけるので、温度調節にも向いています。上手に衣服の調節をして、冬の寒さを乗り切りましょう！！

小さな子の体調チェック

- ① 食欲はありますか？
- ② 機嫌はいいですか？
- ③ 便秘や下痢はないですか？
- ④ 顔色は悪くないですか？
- ⑤ 熱はないですか？



朝、お子さんの体調をチェックして登園をおねがいします。

風邪の予防にビタミンCを

ビタミンCは体の抵抗力を高め、万一病気になっても回復を早めてくれます。普段から食事に取り入れて、病気になりにくい体作りをしましょう。特に新鮮な果物や野菜にはビタミンCが豊富。

主な食品：ピーマン、モロヘイヤ、カリフラワー、かぶ、ゆず、ブロッコリー、レモン、わかめ、ベーコンなど



保育園は乳幼児が集団で長時間生活を共にする場です。小さな子どもたちは体調不良をうまく伝えられず嘔吐、下痢してしまうことがあり、他の子どもたちに感染しやすいです。

※体調不良(高熱、嘔吐、下痢、食欲不振)でお休みした翌日は症状が治まり、通常どおりの食事が取れてからの登園をお願いします。

※感染症を発症した園児につきましては、医師の診断を受け、登園のめやすを参考にかかりつけの医師の診断にしたがい、登園時、登園届の提出をお願い致します。