



1月のほけんだより



大津市立伊香立保育園
令和6年1月5日

あけましておめでとございませう。今年もよろしくお願ひします。



年末年始ゆっくり過ごせましたか？お正月はおいしいものを食べすぎていませんか？
1月7日は「七草がゆ」を食べる風習があります。七草には栄養が豊富で、胃腸をいたわる意味もあります。食事に気を付けながら新しい1年を健康に過ごしましょう。

保健室より

お正月休みも終わり、園には子ども達の元気な声が響いています。
今年1年、子ども達のけがや病気・事故に気を付け、手洗い・うがいなどの感染予防をおこないながら、健康観察に努めていきます。
朝晩はまだまだ気温が下がり、体調を崩しやすい季節でもあります。いつもと違う気になる体調（食欲がない・下痢気味）などありましたら、早めの病院受診や自宅療養をお願いします。

今年は何が「おめでたい」？

今年が明けて、「あけましておめでと」と挨拶した人も多しはず。



でも「おめでと」ってどういう意味か、考えたことはありますか？

「もともと「めでたい」は「愛でる」とそれを強調する「いたし」から来ていると言われます。とってもすばらしい！という意味なんですね。そのめでたいには「芽出度い」と当て字をすることもあります。春に作物の「芽」が「出」て育ってくれることをみんな心から喜び合ったからです。

今年、みなさんにはどんな「芽」が出るのでしょうか。できるようになったこと、新しく気づいたことは、きっと全て将来何かの可能性につながっていく芽吹きです。友だちでも自分でもそんな芽に気づいたら、「おめでと！」の気持ちで喜んであげてくださいね。



忘れやすい てあらい ポイント



指の間

指を深く組んで
指の間をもみ洗いする

指先

手のひらに指を立てて、
手のひらでこする

手のしわ

しわまで意識し、しっかり手の
ひらをこすり合わせる

親指

反対の手で掴み、
ねじるように洗う

手首

反対の手で掴み、
ねじるように洗う

手荒れには要注意

洗いすぎやせっけんの洗い残しなどで手が荒れると、皮膚のバリア機能が落ちます。
スキンケアも十分に！

生活リズムをチェック

毎日元気に登園するためには、生活リズムを整えることが大切です。今の生活をチェックしてみましょう。

- 早寝早起きをしていますか？
- 朝ごはんを食べていますか？
- 歯みがき・顔洗いをしていますか？
- うんちをしていますか？
- 自分で身じたくをしていますか？



