

ほけんだより



令和5年12月1日
大津市立唐崎保育園

寒さがどんどん増してきて、本格的な冬の訪れを感じるようになりました。寒くても子どもたちは元気に外で体を動かして遊んでいます。この時期は、せき・鼻水の風邪や胃腸炎が流行りやすい時期です。大津市を含む滋賀県全域にノロウイルス食中毒注意報が先月から発令されています。また、手洗いをしっかり行い、体調管理に気を付けましょう。

<12月の保健行事>

身体計測

- 1日(金) いちご・さくらんぼ組 ばなな組
- 4日(月) めろん組
- 5日(火) みかん組
- 6日(水) ぶどう組



空気が乾燥して皮膚がかさかさしている子どもが目立ちます。あかぎれの原因にもなりますので、手や全身の保湿をしましょう。

保湿剤、使い分けましょう!



保健室より

11月の園での感染症の流行はありませんでした。気温が暖かくなったり、寒くなったり、寒暖差があり体調を崩しやすいです。下記を参考にしてください。

子どもの冬の服装

おすすめはこれ

インナー編

重ね着であたたかくする意味でも、遊んだ時に体を冷やさないよう汗を吸ってもらう意味でも大事な肌着。冬の肌は乾燥するので、刺激の少ない素材がおすすめです。

上下編

たくさん動き回るので、裏起毛やボア素材だと暑くなってしまいがち。動きやすいよう厚手すぎず、汗を吸ってくれるものが良いですね。



アウター編

外遊びの時に意外と汚れるので、洗えるものだと便利。フードは遊具などに引っかかってケガをしやすいため注意が必要です。



体温調節の力が未熟な子どもたちのために、おうちの方も上手な服選びを手伝ってあげてください。

☆めろん組は、お尻の拭き方の保健指導を行いました。今までは、お家の人や保育者にやってもらっていましたが、園でもドキドキしながら自分で挑戦し、少しずつ上手くなっています。



☆ぶどう組は、歯の磨き方の保健指導を行いました。椅子に座って歯ブラシを鉛筆のように持ち、力が強くならないようにシュッシュュッと磨く習慣がついてきました。お家では、保護者の方の仕上げ磨きをよろしくお願いします。



カゼに負けない! あいうえお

あ たためる時は運動で体のなかから

う イルスはこまめな換気で追い出して

い えに帰ったら石けんを手を洗おう

え いよいよバランスのよい食事丈夫な体作り

お やすみなさい早めに眠って疲れをとろう

冬 はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすために、この「あいうえお」を守って生活してくださいね。来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。