

2月 ほけんだより

宝木保育園
令和6年2月1日

2月4日は立春です。暦の上では春の始まりですが、まだ寒さの厳しい日が続き、暖かい春の日差しはもう少し先のようにです。

免疫力アップのためにも生活リズムを整え、厳しい寒さに負けない体づくりをしましょう。

感染症も流行していますので、手洗い・うがい・消毒・咳エチケットをしっかりと行い、この時期を元気に乗り切りましょう。

生活リズムを身につけましょう

入園・進級等で新しい環境に入る春の生活リズムを身につけることが健康に過ごせる基本です



早寝早起き

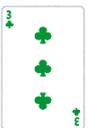
眠りは日中の疲れを癒し、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。

お子さんは夜9時までに寝て、朝7時までに起きましょう。



朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べないとぼーっとして活力が湧いてきません。元気の源となる朝ごはらは必ず食べましょう。



うんちは済んだかな？

朝ごはんを食べると腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。

冬のスキンケア



子どもの肌はとてもデリケート。冬の暖房は湿度が低くなり、乾燥し肌荒れが起こりやすいので「優しく洗ってしっかり保湿」で子どもの肌を守りましょう。



毎日お風呂に入り、肌を清潔に保ちましょう。



肌の乾燥が強い時は、保湿剤を使いましょう。



肌を刺激する素材の服は避けましょう。



冬のかぜ

冬に流行するかぜには発熱・鼻水・喉の痛みや腫れが主症状の『鼻と喉のかぜ』と嘔吐や下痢が主症状の『お腹にくるかぜ（感染性胃腸炎）』があります。冬場特に注意すべきはインフルエンザです。早めに受診しましょう。

※目やにが出ている場合は、感染を広げないためにも受診の御協力をお願いします。





良い姿勢を身につけよう

乳幼児期は「背骨」や「背骨を支える筋肉」が成長発達していく大切な時期です。

乳児期

- ★ ハイハイを十分にさせましょう。
- ★ 前に進んだり、後ろへ下がったり、ぐるぐるまわったりすることで骨や筋肉が発達します。



幼児期

- ★ 背筋を伸ばしてマットの上・砂利道・坂道・雪の上等いろいろな場所を歩く経験をたくさんできるようにしましょう。
- ★ 飛んだり跳ねたり、走ったりすることで骨や筋肉を鍛えて、良い姿勢を作ります。

悪い姿勢になっていませんか？

- ★ ポケットに手を入れて背中を丸めている。
- ★ 椅子にもたれかかってゲームをしたり、テレビを見たりしている。
- ★ 寝転んで絵本を見たり、絵を描いたりしている。



心の栄養

もうすぐで進級・入学を迎えますね。
1つ大きくなる喜びと同時に気持ちが不安定になることがあります。

- たくさん ほめてあげること
- たくさん 大好きと伝えること
- たくさん 抱きしめてあげること



おねがい

- ★ 38.0℃以上の発熱・嘔吐・下痢がみられたら、24時間はお家でゆっくり静養し、お子さまの機嫌が良くなってから登園して下さい。基本的に翌日は登園を控えるようお願いいたします。
- ★ お子さまの体調が悪い時は、無理して登園せずゆっくり静養して下さい。又、登園後 37.5℃以上の発熱・咳が激しい・目やにが酷い場合は御連絡致しますので、お迎えをお願いいたします。
- ★ お子さまの爪が伸びていないか確認して下さい。
- ★ お子さまの持ち物のお手入れと名前がしっかり記入されているか確認をしてください。