



ほけんだより



2026 年が始まります。大きなケガや病気などせず元気に一年が過ごせますように。早寝、早起き、朝ご飯で生活リズムを整え健康な身体づくりを心がけていきましょう。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

【生活リズムを見直してみよう】

冬休み中、夜遅くまで起きていたり、朝起きるのが遅くなってしまったりと不規則な生活になってしまった…というお子さんはいませんか？生活リズムが崩れると体調も崩しがちです…。気持ちもあらたに規則正しい生活リズムを心がけましょう。



生活リズムを整えるために…



○ まずは早寝・早起きを ○

早寝早起きをするためには、寝る時間を習慣づけることが大切です。朝はカーテンや窓を開け、太陽の光を取り込むことで体内時計がリセットされ、目覚めが良くなります。



○ ダウンメディアも忘れずに！ ○

お家で過ごす時間が増えると、テレビやゲームなどのメディアに触れる時間も増えがちです。特に寝る前のメディアは眠れなくなってしまうので絵本などがおすすめです。



○ 朝ごはん ○

育ち盛りの子どもたちは、毎食しっかり食べることが大切です。活動エネルギーを補給するだけでなく、成長のためのエネルギーにも大切な朝ごはんです。



○ 朝のトイレタイム ○

朝ご飯を食べると、腸の動きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、十分なトイレタイムがとれるよう家族全員で朝の生活を見直してみてください。



【かくれ脱水に気を付けて！】

冬は、空気の乾燥や暖房器具の使用により、体内も乾燥しています。気温や湿度が低いと、のどの渇きも感じにくく、かくれ脱水を起こすことがあります。



～こまめに水分補給～

のどの粘膜が乾燥したり、体が冷えているとウイルスの好む条件になります。水分をとってウイルスを胃へ流してしまうとウイルスは増殖しません。

特に、発熱などの症状がある際には脱水を予防するためにもいつも以上に水分補給が大切です。

～鼻水の色を見てみよう～

鼻水の色などの特徴は、体調不良や病気のサインです。子どもの鼻水の様子を確認してみてください。

透明な鼻水：気温の変化によるものや風邪の初期症状の場合にみられます。

黄色～緑色の鼻水：細菌に感染している可能性や治りかけの風邪の場合に多いです。

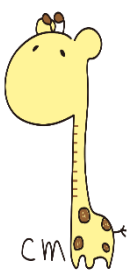
鼻水は、細菌などの異物を外に出している証拠ですが、症状が長引く場合には副鼻腔炎やアレルギーなどの可能性があるため、早めに受診するようにしましょう。



1 月の身体測定

ひよこ組：15日 りす組：9日
あひる組：8日 うさぎ組：6日
ぞう組：7日 きりん組：14日

★ 乳児健診：15日 9：30～



12 月はインフルエンザ A 型の感染報告がありました。今後ともインフルエンザの流行の可能性もあります。年末年始はお出かけの機会も増えると思いますが、帰宅後には手洗い・うがいを行い感染症の予防をしていきましょう。

★保育園でのケガや皮膚トラブルなどに対して処置をした傷は、必ずご家庭で確認をお願いします。保育所ではあくまでも簡易的な処置になりますので、絆創膏などは必ず剥がして確認や洗浄、必要があれば処置をお願いします。