



月号ほけんだより



生活リズムを大切に！

明けましておめでとうございます。年末年始のお休みで不規則だった生活習慣をしっかり取り戻し、気持ちも新たに元気に過ごしていきましょう。また、毎日の冷え込みがさらに厳しくなりますので体調には十分気を付けましょう。

インフルエンザや感染性胃腸炎などに注意しましょう！

ウイルスによる怖い感染症などが流行する季節です。体調が思わしくない場合は、早めに休養させるようにして下さい。

＝毎朝、お子さまの健康状態のチェックをお願いします！＝

- 熱はありませんか？
- 咳やのどの痛みはありませんか？
- 食欲はありますか？
- 体のだるさはありませんか？
- 下痢や腹痛、吐き気、嘔吐はありませんか？

12月の感染症報告

・RS ウイルス 6件でした。

* 感染症の診断を受けた時は、必ず園への連絡をお願い致します。登園する際には、【登園許可書】を提出していただきます。

人間は体内時計をもっていると言われるのですが、その時間は 24 時間ちょうどではない人が多いので、毎日規則正しい生活をする事で、そのズレが直ります。毎日元気に過ごすために、心がけたいポイントを紹介します。

＊朝から元気に

- ①朝起きたら、カーテンを開けて朝日を浴びる
- ②朝ごはんを食べる

- ・からだが目覚めて元気になります。(体温が上がる)
- ・脳にエネルギーがとどけられ、働きが活発になります。(脳の栄養)
- ・腸が動き出して、うんちが出やすくなります。



♪夜、気持ちよく眠るために

- ①お風呂に入る
- ②寝る前にテレビ・ゲーム・ネット動画を見ない

- ・時間や約束を決めて、ダラダラとしないようにしましょう。
- ③寝る時刻を守ろう
- ・からだの疲れをとり、心も安定させます。
- ・次の日のエネルギーをためます。
- ・からだを成長させます。

