

ほけんだより

H29-ふゆやすみ号 no207



—もうすぐ冬休み—

もうすぐ、楽しい行事が続く冬休みがやってきますね。こういう時期は、どうしても**生活のリズム**がくずれがちになります。朝は保育園のある日と同じ時間に起きて、夜も早くやすむようにしましょう。また、ごちそうを食べすぎて身体が重く感じられたら、お手伝いをしたり、外へ出ておもいっきり体をうごかしましょう。冷えないように上着や手袋を忘れずに。



インフルエンザについて

この2,3年、年内にインフルエンザはみられなかったのですが、今年はクリスマス前になって発生しました。ワクチン接種が済んでいるお子さんも罹っているので、ワクチンとウイルスの型が違っていたか、まだ免疫がついていなかったのでしょうね。

これから寒さがきびしくなっていくと思われまので、**年明けは要注意**です。インフルエンザウイルスは**低温と乾燥を好む**のでお部屋の加湿も重要です。感染しないために、**せきエチケット、手洗い（消毒）**をしっかりとおねがいします。インフルエンザは学校保健安全法により、**発熱後5日間および解熱後3日を経過するまで登園停止**です。登園許可証明が出てから登園してくださいね。



ご存知ですか？—湯冷めを防ぐには・・・

お風呂を出るまえに、お風呂の湯に水を足し、ぬるま湯にしたものを体にかけると湯ざめしないそうです。お風呂あがりには、皮膚の毛細血管（表面のごく細かい血管）が広がっています。ぬるめのお湯をかけることで、その血管を縮め、からだの熱が逃げるのを防ぐことができます。お風呂からあがったら、早くおふとんに入って体があたたかうちにやすみましょ。連絡帳を拝見するとお子さんたちの就寝時間が遅いようです。夜ふかしは次の日の活動や体調にに影響がありますし、湯冷めしますよ。



くっ はく 靴を履くとき

時節柄のテーマではないのですが、上記について気になることがあります。園内で始終、お子さんたちが靴を履くところをみかけるのですが、靴のテープを留めたまま、手を使わず足をねじ込むように履く子、踵を踏んで履いてる子、またテープの止め方がゆるくて歩くたびにカポカポしている子など、きちんと履けていない子が多いようです。履くときは靴の踵と自分の踵を合わせてから（踵を床につけて、つま先を少し上げると合います）テープ等をしっかりと止めましょ。おとなが履かせる時も同様です。少し靴が大きくてもそうやって履けば脱げることはあまりありません。運動もしやすいと思いますよ。園で見かけるたびに声掛けしていますが、なかなか身につかないようです。おうちでも声を掛けてあげてください。



「ふゆやすみのはみがきカレンダー」をくばります

冬は水が冷たくて、歯みがきや洗面がしづらくなります。それにごちそうが続いたり、だらだらと食べ続けたりすると大変です。むし歯になったり、おなかをこわしたり、ふとってしまいます。そんなことにならないよう、おやすみのあいだ**「はみがきカレンダー」**を使って、はみがきを忘れずにしてほしいと思います。自分から進んでみがけるよう、おうちの方も声をかけてあげてください。

