



ほけんだより



令和 3年 1月
玉島保育園

明けましておめでとうございます。年末・年始は元気に楽しく過ごせましたでしょうか。昨年は、新型コロナウイルスで緊急事態宣言発令による、登園自粛等で、いつもの年に比べ登園日数が少ない中、元気に過ごしました。今年も寒さに負けない体力づくりをしていきましょう。

これからインフルエンザも流行する時期になりますので、ご自宅でも手洗い・うがいを忘れない

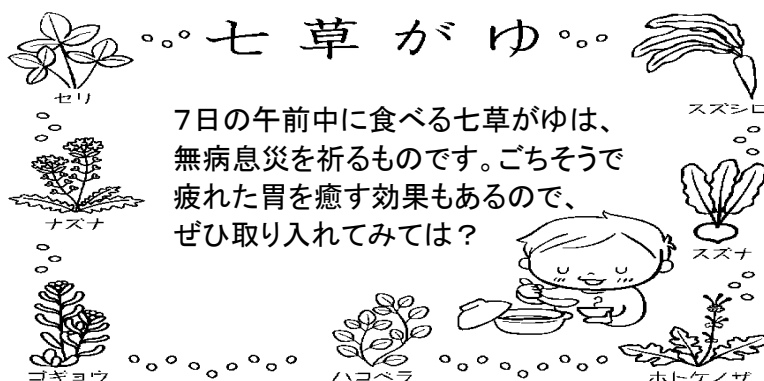
1月予定

1月6日(水) 4・5歳児身体計測

1月7日(木) 2・3歳児身体計測

1月8日(金) 0・1歳児身体計測

1月20日(水) 内科健診(恩田先生)



7日の午前中に食べる七草がゆは、無病息災を祈るものです。ごちそうで疲れた胃を癒す効果もあるので、ぜひ取り入れてみては？

睡眠不足に注意しましょう！

幼児期に必要な睡眠時間は、12時間前後(昼寝含む)です。人のカラダは、朝目が覚めて明るい光を浴びから14時間で徐々に、暗くなればなるほど眠くなるように体内時計がセットされます。睡眠不足になると、成長の遅れ・注意力や集中力の低下・眠気・疲れやすくなる・免疫力の低下などの症状をもたらします。睡眠不足にならないよう、まずは朝、起きて窓を開け外の景色を見ながら明るい光を浴びて体内時計をセットしてください。夜は寝る1時間前から、部屋の明かりを少し暗くしTV・ゲームスマホは手から離し布団にゴロンとさせてはいかがでしょう。(トントンと子守うたなんかいいですね)

冬にも水分補給が大切です！

インフルエンザや冬の風のウイルスは、湿度の高いのが苦手です。こまめに水分補給をすると、鼻やのどの粘膜がうるおい、ウイルスが体の中に侵入しにくくなります。また侵入してしまったウイルスも、鼻水や痰と一緒に外に出やすくしてくれます。発熱・下痢・嘔吐等の症状がある時は、脱水を予防するためにいつも以上に水分補給が必要です。

