



ほけんだより



令和6年12月
玉島保育園

今年も最後の月になりました。この時期になると、時の過ぎる速さに驚かされます。冷たい風が吹くようになりましたが、子どもたちは寒さを吹き飛ばす勢いで元気いっぱい遊んでいます。残り少ない2024年、十分な睡眠とバランスのとれた食事、そして、しっかりと手洗い・うがいを行い、体調管理に努め健康に気を付けて元気に過ごしましょう！また、年明けに元気いっぱいの子どもたちに会えるのを楽しみにしています♡



どうして寒いと体が震えるの？

冬には凍えるほど気温が低い日もあります。そんな日には、体が震えることがあるでしょう。それには大切な役割があります。その役割は体を守ること。体温の維持は健康であるためにとても大切です。体は寒いと体温を保つために、熱を生み出そうとします。そのため、筋肉を小刻みに動かします。なんとじっとしている時の最大で6倍もの熱を作り出すことができるそうです。

この重要な動きには、限界もあります。これを助けるためにも、自分でも体を温める行動をしましょう。体操や筋トレをする、大股で腕を大きく振って歩くなど、体をうごかしたり、温かいものを飲んだりして体を芯から温めましょう。(*^-^*)

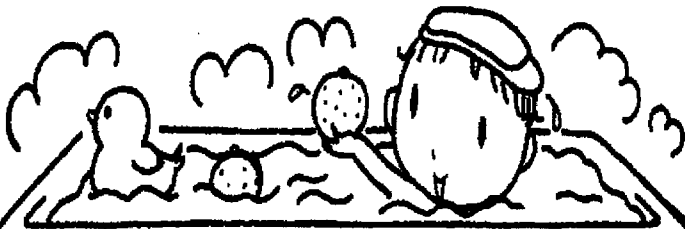
★今月の保健予定★

《身体計測》 空グループ・・・5日
太陽グループ・・・6日
星グループ・・・9日
ひよこ組・・・10日
りす組・・・11日
こあら組・・・13日

3～5歳は視力検査があります。

空グループ・・・24日
太陽グループ・・・25日
星グループ・・・26日

※保育園の検査は簡易検査で行います。検査に対する不慣れや不安の為に、正確な検査結果を得る事が出来ない場合がありますのでご了承下さい。



冬至

12月21日

『大切にしたい冬至の風習』

1年でもっとも風が短く夜が長い冬至には昔ながらの習わしがあります。

《ゆず湯で風邪知らず》

お風呂にゆずを浮かべるゆず湯は、「冬至に入ると風邪をひかない」と言われています。血行を良くする働きがあり体を温めてくれます。寒さが厳しくなる時期に栄養をとり、お風呂で体を温めて風邪をひかないようにしましょうという、昔ながらの知恵です。

★お知らせ★

園で罹患しているお子さんの感染症を出入口に貼り出していますので、ご確認下さい。

年末年始、急な病気であわてないために

年末年始のこどもさんの急な発熱やケガに備えて近くの救急病院の診察時間を確認しておきましょう。帰省先や旅行先の救急病院の情報を把握しておくこと安心です。また、病院を受診した方がいいのか、迷ったときの電話相談窓口（小児救急電話窓口）があります。医師・看護師がアドバイスしてくれます。

全国どこでも

#8000

小児救急電話相談

いつでもご利用ください