

# ほけんだより

令和7年1月

玉島保育園

## ☆新年あけましておめでとうございます☆

年末年始のお休みはいかがお過ごしでしたか？温かいご家庭での心の栄養を蓄え、元気いっぱい更にパワーアップした子どもたちの笑顔が保育園に戻ってきました。

不規則な生活習慣がついてしまった・・・というお子さんはいませんか？

毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期です。気持ちも新たに、健康管理に留意しましょう。

子どもたちが健康で楽しい毎日が送れますように・・・(\*^-^\*)

今年も宜しくお願い致します！

### ★今月の保健予定★

- ☆**身体計測** 9日・・・そらグループ  
10日・・・たいようグループ  
14日・・・ほしグループ  
15日・・・ひよこ組  
16日・・・りす組  
17日・・・こあら組



### ☆**内科検診** 21日(火) 9時～

※医師に聞いておきたいことなどがある方は、事前に担任または看護師までお知らせください。

### ☆**聴力検査(3・4・5歳児対象)**

- 28日・・・そらグループ
- 30日・・・たいようグループ
- 31日・・・ほしグループ

※体調や気分が左右されたり、検査に対する不慣れや不安のために、正確な検査結果を得ることが出来ない場合がありますのでご了承ください。

### ～子どもの皮膚と乾燥～

空気が乾燥する冬は、肌も乾燥します。特に子どもの肌は、大人より皮膚が薄く皮脂も少ない為、湿疹・皮膚炎・かゆみなどのトラブルが起きやすくなります。

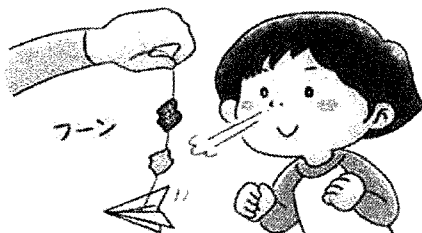
また、食物アレルギー性の発症に皮膚の湿疹が大きく関わっていることも分かっており、日々の肌ケアはとても重要です。部屋の湿度は出来るだけ50～60℃程度に保ち、入浴はぬるめのお湯で優しくカラダを洗うようにしてください。入浴後は出来るだけ早く肌にあつた保湿クリームを塗布する事をおすすめします。

乾燥・肌荒れがひどいときには、皮膚科または小児科を受診してくださいね。



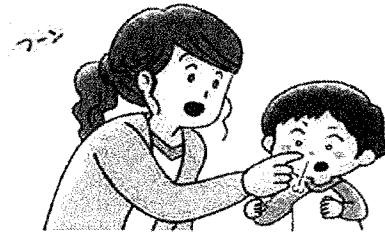
## ふ～ん！ / ではなをかむ練習から始めましょう

### 鼻から息を吹いてみる



「お鼻からフーンって吹くよ」と声をかけて、鼻から息を吹き出させます。ティッシュペーパーや、糸につるした紙飛行機を顔の前に垂らし、揺らす遊びもおすすめ。

### 片方ふさいで吹いてみる



鼻から息を吹けるようになったら、片方の鼻の穴をふさいで、やさしく息を吹くよう声をかけます。上手になったら、ティッシュペーパーを当てて片方ずつはなをかませてみます。