

ほけんだより

令和7年2月
玉島保育園



2月4日は「立春」で、この日が春の始まりの日とされています。まだまだ、寒い日が続きますが、これからは少しずつ陽（ひ）が長くなり、一步步春に近づいていきます。子どもたちはこの寒さを跳ね飛ばすかの勢いで遊んでいます。身体が冷えると免疫力も下がり、感染症にも罹患しやすくなります。免疫力アップのためにも生活リズムを整え、手洗い、うがいによる感染症予防で寒い冬を元気に乗り切りましょう！

★今月の保健予定★

☆身体計測

- 3日・・・そらグループ
- 4日・・・たいようグループ
- 7日・・・ほしグループ
- 10日・・・ひよこ組
- 12日・・・りす組
- 13日・・・こあら組

☆視力検査(3・4・5歳児対象)

- 18日・・・そらグループ
- 19日・・・たいようグループ
- 21日・・・ほしグループ

※保育園の検査は簡易検査で行います。
体調や気分によ左右されたり、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。



身体を冷やさない3つの習慣

- ①朝食を食べる。
起きてすぐには、体のエンジンがかかりません。温かい朝食でエネルギーを与えて体温をあげる手助けをします。しっかり噛んで食事をしましょう。
- ②早寝をする。
睡眠不足になると、脳が「まだ寝たい」と考え体温を下げてしまいます。また、自立神経が乱れ、体温調節機能が狂ってしまう為、早寝して脳の活性化を図りましょう。
- ③運動不足にならない。
冬は外出も減り、運動不足になりがち。散歩したり、体を動かす遊びをしましょう。



～あかぎれのケアをしましょう～

あかぎれは乾燥が原因で起こります。空気が乾燥すると、皮膚の潤いも失われ、特に手は外気に触れやすく手洗いで乾燥しがちになります。手の甲がガサガサしたり、ひどい時にはひび割れができて血が出たりします。園でも、あかぎれで保健室に来られるお子さんが多く、その時はワセリンを塗布し保護するようにしています。ご家庭でも、手を洗ったら治療と予防をかねてハンドクリームなどで保湿してあげてください。こすると痛むので優しく塗ってあげて下さいね(*_~*)