



1月のほけんだより



あけましておめでとうございます。今年はどうな1年になるのでしょうか？今年も元気に過ごすために、食事・運動・睡眠のバランスを大切にしていきましょう。皆様が心身ともに健康に過ごせますように。

生活リズムを整えよう週間

お正月休みで乱れてしまった生活リズムを、規則正しい生活リズムにもどしましょう！

○対象者：花組・雪組・月組のお子さん

○期間：1月10日(水)～1月14日(日)

○やり方：9日(火)にカードを配布します。お子さんと一緒に目標をたて、取り組んでみましょう。
15日(月)に担任に提出してください。おうちの方からの欄も記入をお願いします。

12月の感染症のお知らせ

新型コロナウイルス感染症・・・1名(星1組)

はやり目・・・12名(星1組1名、星2組1名、
花組6名、雪組3名、月組1名)

アデノウイルス感染症・・・4名(星2組、花組、雪組
月組各1名)

プール熱・・・1名(花組)

インフルエンザ・・・4名(花組2名、雪組、月組各1名)

溶連菌感染症・・・1名(雪組)



**※送迎者が感染症の時は
園内には入らず、門での引き渡しに
なります。インターホンでお知らせ
ください**

子どもの皮膚を守るには……

Point 1 やさしく洗いましょう



入浴剤は刺激のないものを

皮膚が乾燥していると、刺激に弱くなります。
入浴剤は刺激の少ないものを選びましょう。

体はやさしいタオルで洗いましょう

体をごしごし洗うと、皮膚を守るバリアまで洗い落としてしまいます。やさしいタオルで、やさしく洗いましょう。冬は手で洗うだけでも十分汚れは落とせます。

寝る前はぬるめのお湯に

寝る前に熱いお風呂に入ると、寝つきが悪くなってしまいます。寝る前に入浴するなら、38～40度くらいがよいでしょう。

Point 2 保湿しましょう

背中やひざの裏もしっかり

自分で保湿剤を塗るようになって、手の届きにくい部分は大人がしっかり塗ってあげましょう。皮膚がこすれ合って荒れやすいひざの裏やひじの内側も忘れずに。



Point 3 綿のパジャマを！

化繊より綿がおすすめ

化繊のパジャマは乾きやすいのですが、その分、水分を保つ働きが弱いので、皮膚が乾燥しやすいです。綿のパジャマがおすすめです。
ふとんカバーなども肌にやさしい綿がおすすめです。



冬は乾燥に要注意！！



湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行いましょう。空気が乾燥すると、お肌だけでなく、のどが痛くなったり、風邪やインフルエンザにかかりやすくなったり、鼻の中が乾燥して鼻をかいて鼻血が出やすくなったりします。

お肌の保湿とお部屋の加湿が大切





ぱくぱくランチ

調理師 横山 真知子



明けましておめでとうございます。

今年も美味しい給食を心をこめて作っていきます。どうぞよろしくお願い致します。
1月に入ると寒さも本番です。寒さに負けないよう、たくさん食べて元気に過ごしましょう。



鏡開きで健康を祈る



鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています（地方によっては日にちが異なります）。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。



花組&雪組 読み聞かせしました

今月の食育活動

月組 餅つき&鏡もち作り



上手にできました



雪組 PIZZA トースト作り



先生のお話をよ〜く聞いてます。



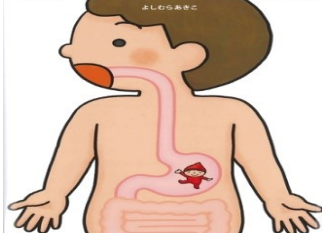
おいしい〜♡



パンにピザソースをぬって具をトッピングしチーズをのせました。

食育絵本紹介

おなかのこびと



ぼくのおなかのなかには、ちいさな小人が住んでいます。僕がたべすぎたり、飲み過ぎたり、寝ながら食べたりして、行儀よく食べないと・・・