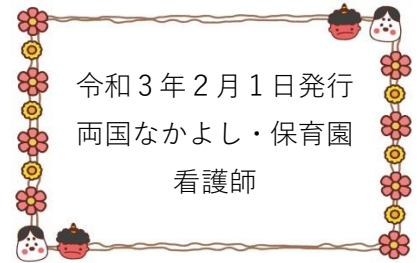


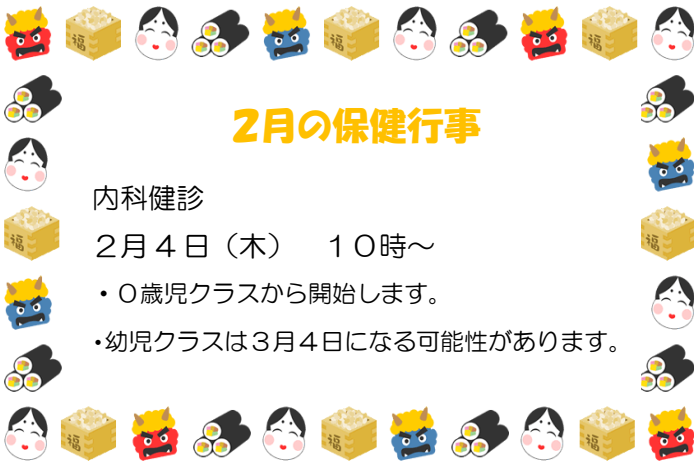


ほけんだより



令和3年2月1日発行
両国なかよし・保育園
看護師

厳しい寒さの中でも、元気いっぱいの子どもたち。でも、低温・低湿の冬は、かぜウイルスが大好きな季節です。かぜを寄せつけない丈夫な体作りを行い寒い冬を元気に乗り切りましょう。



2月の保健行事

内科健診

2月4日(木) 10時～

- ・0歳児クラスから開始します。
- ・幼児クラスは3月4日になる可能性があります。



1月の感染症

なし



子どもの睡眠

子どもたちの就寝時間が、とても遅くなっています。睡眠のリズムが狂うと、生活全般のリズムが狂い、子どもの成長や健康に悪影響を及ぼす心配があります。子どもの健康を守るためにも、ご家族全員で生活を見直してみてください。



早起きの習慣をつける

遅寝の子を急に早寝にすることはできません。遅く寝ても、朝は早く起床しましょう。起床後は朝食をきちんと食べて、胃腸を働かせましょう。



朝の光を浴びる

朝の光を浴びることで、生体時計がリセットされ、体が目覚めます。脳も体も活動を始めるので、朝食もしっかり食べることができ、午前中から活発に動けます。部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びるようにしましょう。

入眠儀式で催眠効果を

お風呂に入り、着替え、歯を磨き、それから本を読んで寝る、というようにパターンを決め、それを毎日繰り返します。パターン化することで、体が眠りのリズムをつかみ、入眠しやすくなります。



内科健診について

今回も新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、2回に分けて行います。健診時は時間に遅れないように登園下さい。当日は着脱のしやすい衣服をお願いします。また、脱いだ衣服が迷子にならないよう衣服に記名をお願い致します。診断の結果は各ご家庭にお知らせし、治療が必要な場合は個別に受診して治療していただきますようお願い致します。

ことばと聴力

0～4歳はことばを覚える重要な時期。このとき両耳が聞こえない状態だと、言葉の習得が難しくなります。難聴は生まれつきのことが多いのですが、中耳炎など耳の炎症から難聴になることもあります。子どもの耳の健康について、日頃から気をつけていくようにしましょう。