



ほけんだより



東 中 川 保 育 園

平成 29 年度 12 月号

担 当 : 廣 野

いよいよ冬本番がやってきました。でも子どもたちはそんな事へっちゃらと、元気にお散歩やサッカーなどをしています。11月上旬には乳児クラスを中心に胃腸炎が流行しました。現在園内での流行は終息していますが、まだまだ要注意の季節が続きます。手洗いうがいをして、元気に新年を迎えられるようにしましょう。

手洗い指導をしました！

3～5歳児を対象に手洗いうがい指導を行いました。今回初めて指導を行ううちゅうりっぷ組と、昨年行ったゆり・ひまわり組。みんな上手に手洗いでできていたのでしょうか？

テンブロン糊とハンドクリームを混ぜたものを手に塗って、いつも通りの手洗いをします。そのあとに、ヨード液をいれた水の中に手を入れてみると…洗い残った部分が黒く残ってしまいます。



こんなに汚れが残ってるの!?



ヨード液



皆と一緒に手洗いの手順を確認して、手洗いが上手に出来るようになりました！



睡眠時間はとっても大切

年末年始は、外出や帰省などで生活のリズムがつつい乱れてしまいがちです。最近ではゲームやスマホ、生活スタイルの多様性により、以前よりも睡眠時間が短い傾向にあります。もちろん大人だけでなく、子どもも例外ではありません。

【夜更かしをする、睡眠時間が不足していると…】

- ・食事がとれない、食欲がなくなる
- ・食事以外の間食が増える→肥満傾向になる
- ・集中力、免疫力が低下する
- ・疲れやすく、日中活動が出来ない…等



22時～2時の間は成長ホルモンが沢山分泌されます。「寝る子は育つ」と言われるように、子どもにとって睡眠はとっても大切です。就寝直前のテレビを控える、就寝前の絵本の読み聞かせを習慣化するなどして、出来るだけ子どもが入眠しやすいようにしてあげましょう。

●11月の感染症統計●

- ・水痘…1人
- ・胃腸炎…13人
- ・突発性発疹…3人

●今月の行事●

- 4日(月) 身体測定 (全園児)
- 6日(水) 乳児健診 (0.1.2歳児)