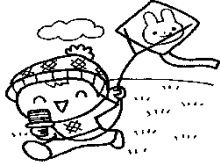


あけましておめでとうございます。初日の日の出を仰ぎ見ながら、今年も乳児組の子ども達のすこやかな成長をお祈りしました。毎日変化する子ども達の一瞬一瞬を、しっかりと見守っていきたいと思います。

寒い中でも外で遊ぶことで、寒さに負けない体づくりをしていながら、この冬を元気に乗り越えていきましょう。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

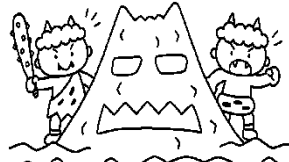
今月の予定

- ・ 16日 避難訓練
- ・ 17日 身体測定



2月の予定

- ・ 3日 豆まき会
- ・ 13日 避難訓練
- ・ 18日 身体測定
- ・ 26日 誕生会



楽しかったねお正月

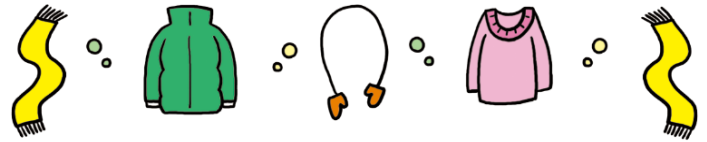
お正月は、親戚が集まったり、初詣に出かけたりするなど、子どもたちにとっては、いろいろな体験ができたのではないのでしょうか。ふだんの生活が変化することや、新しい刺激にふれることも子どもの成長には必要ですが、疲れを残さない配慮も大切です。



ミニ保健だより

しもやけ・あかぎれ

手を濡れたままにしておくと、しもやけやあかぎれになることがあります。ハンカチを携帯する習慣を付け、手洗後はしっかりと水分を拭き取りましょう。就寝時はハンドクリームを塗った後にサイズの合う手袋とくつ下を身に着けることも予防につながります。毎日お風呂でよく温まり、ビタミンEを含む食品をしっかりとりましょう。にら、かぼちゃ、ほうれん草、卵、マーガリンなどがお勧めです。



冬の服装について

寒くなると、つい多めに着込みがちですが、子どもは体温が高く、汗もかきやすいので、大人より1枚少ない服装を心がけましょう。まず、下着を着けて体を冷やさないことが大切です。次に、厚手の服を1枚着るより、素材の異なる薄手の服を2枚重ねる方が、空気の層ができて温かくなり、室温に合わせて脱ぎ着がしやすくなります。屋外で着るジャンパーなどは、そで口や首元がピッタリと閉じている物を選びましょう。

