

暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこ厚着では活発に動きません。上手に衣服を着るコツを押さえれば、薄着でも平気！ 寒さに負けず元気にあそべますね。

薄着であったかのコツ

肌着を着る
(綿100%がお勧め)



+



重ね着する
(薄手の長そでシャツなど)



襟やそで口が
締まった服を
選ぶ

スポンの中に
シャツを入れて
体温を逃が
さない

外に出るときはベストや
ジャンパーなどで調節する



年末年始のお休み中たくさん遊んだことと思いますが、疲れはたまっていませんか？大人でもつい夜更かししていたり、朝いつもより遅く起きたりしていると生活リズムにずれが出てきますね。急に生活リズムを替えると体に負担がかかり体調を崩しやすくなります。雪も降り、ウインタースポーツも楽しみたいときですが、少しずついつもの体内時計に修復できるよう最初の連休はおうちでゆっくりするのもいいかもしれませんね。

ほけんだより 1月号



あけましておめでとうございます。今年一年がみなさまにとって楽しく、健やかな一年になりますように。今年もよろしくお願
いいたします。

休み明けの活動が本格的になると子どもたちは疲れから熱が出たり、体調を崩しやすくなります。十分な休息がとれるようご協力お願いいたします。

おねがい

- ・ ひな祭り会の練習の合間にお天気を見ながら雪遊びをします。雪のあるごく限られた遊びを体験させてあげたいですね。体調で気になることがありましたら連絡帳などでお知らせください。
- ・ 例年この時期は、お薬を持参する子が増えます。持参した際は必ず、玄関で保育士に手渡ししていただきますようご協力お願いいたします。
- ・ 薬の連絡票の記入、薬の容器へのフルネームでの記入を必ずお願いいたします。

低温やけどに注意

ホットカーペットや使い捨てカイロに長時間ふれることで起こる「低温やけど」が増えています。痛みを感じにくく、重症化しやすいのが特徴。肌が赤くなり子どもが痛がゆく感じていたら要注意。

応急処置



痛みが和らぐまで流水で冷やす。最低20分くらいは冷やし続け、その後病院へ。



広範囲のやけどは、冷水でぬらしたシートなどで全身を覆い、シャワーをかける。その後病院へ。

低温やけどだけでなく、暖かい食べ物を作るこの時期、お味噌汁、お鍋には注意したいですが、おうちの方が使ったヘアアイロン、ストーブのやけども起こりやすいです。子どもの皮膚は柔らかいので軽いやけどに見えても皮膚の奥深くまで炎症を起こしていることがあります。応急処置を適切に行ったらうて医師の診察を受けることをお勧めします。

1月の乳幼児健康診査

- 13日(金) 乳幼児健康診査
- 20日(金) 3歳6ヶ月児健診
- 23日(月) ことばの相談
- 25日(水) 3歳児歯科健診
- 26日(金) 赤ちゃん相談

詳しくは広報しずくいしで確認のうえお出かけください。

