



ほけんだより

30年度12月号
明照保育園



【子どもの健康状態】

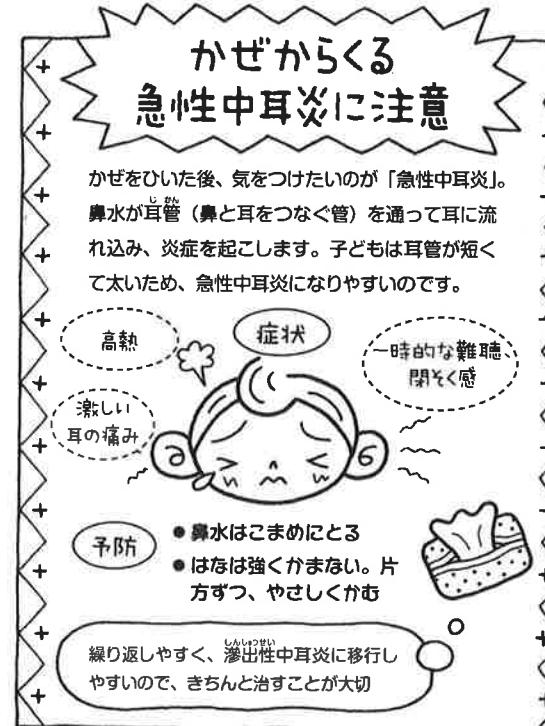
11月中の病欠理由は、**熱や風邪の症状**、**嘔吐や腹痛の症状**（乳児）、**咽頭炎**（乳児）、**手足口病**（乳児・幼児）、**溶連菌感染症**（幼児）でした。様々な感染症が出ていますので、手洗い・うがい・規則正しい生活を心がけましょう。

つきはな組は火・水・木曜日は乾布摩擦や体操後にマラソンをしています。お休みの日など、おうちの方も一緒に公園やおうちの周りを走ってみるのもいいですね。親子で風邪に負けない体づくりをしましょう。



【12/22は冬至です】

1年の中で一番夜が長く、その日にゆず湯に入ったり、カボチャを食べたりすることで風邪をひかなくなるといわれています。ゆず湯で体を温め、カボチャで栄養をたくさんつけ風邪しらずの健康な体を目指しましょう！



【ほし組さんのお昼寝について】

年少さんで過ごすのも終わりに近づき、園生活にも慣れ体力もついてきたようですので、来年度に向けて毎年この時期徐々に午後の活動をとりいれています。生活のリズムが変わることで、体調を崩しがちになることが予想されますので、ご家庭でも栄養補給・睡眠等、ご配慮下さるようよろしくお願ひします。



予定 1月中旬・・・・月・水・金曜日がお昼寝の日

2月 ・・・・月・金曜日がお昼寝の日

3月からは、お昼寝はしません。

*上記の予定が変更になることもあります。変更是きっしょノートでお知らせしますので、確認して下さい。



【おわりに】

年末年始は家族でお祝いする楽しい行事が盛りだくさん！

お休みの間は生活習慣が乱れがちになりますが、睡眠・食事の時間を意識し、病気や事故のない楽しい冬休みをお過ごしください。