



ほけんだより 1月号



令和5年12月28日
ちとせ山ゆり保育園

年末年始は、今まで身につけてきた生活習慣が乱れがちです。早寝早起きや規則正しい食事と排泄、歯みがきは、きちんと続けていきましょう。川崎市ではインフルエンザ、胃腸炎、咽頭結膜熱が流行しています。感染症予防をして、体調管理には十分に気をつけて、新年、元気に登園してくれるのを楽しみにしています。



健康に気をつけて、よい年を迎えましょう



年末年始は帰省や大掃除、おせち料理にお参り……とあわただしいもの。健康に気をつけて、元気に新年を迎えましょう。

ごちそうはひと工夫で楽しんで

お祝いムードで気がゆるむ時期ですが、子どもの誤飲・窒息には十分注意しましょう。

お酒の誤飲

透明なので水と間違えた、甘いのでジュースのつもりで飲んでしまった……などの事故が起こりやすいので、グラスやおちょこは子どもの手の届かないところに。

もちや豆類による窒息

お正月の定番のお雑煮（もち）や黒豆（豆類）は窒息の危険が高い食べ物。もちは小さく切って1つずつ、汁物といっしょに食べさせます。豆類は刻むか、子どもには控えましょう。



生活リズムに気をつけて

ゆっくりしたい時期なので、夜更かし・朝寝坊になりがち。睡眠不足にならないよう、生活リズムを守りましょう。

急病に備えよう

地域の休日診療・救急診療の担当を確認しておきましょう。帰省先・旅行先でも調べておくとう安心です。また、保険証や医療証も忘れずに持っていきましょう。

1月の予定

- 25日（木）園医健診（0、1歳）
- 25日（木）18時～ フッ化物洗口説明会
（あやめ組保護者）
- 月初：身体測定



12月の保健指導「ぶくぶくうがい」

さくら組を対象に、ぶくぶくうがいの指導を行いました。「お口の中は食べ物のカスや風邪のばい菌がたくさんいるよ」と伝えると、目をまん丸にしていました。実際にぶくぶくうがいを練習してみると、どのお子さんも上手にできていました。ご家庭でもやっている姿がみられました。保育園でも外遊び後と食後にぶくぶくうがいを開始しました。「ぶくぶくぺっ」と、3回できるように声かけしていきます。