

ほけんだより 1月号

せきの風邪、おなかの風邪がはやりやすい時期です。年末年始であわただしい時期と重なりますが、規則正しい生活で体を守りましょう。川崎市の報告によると、インフルエンザ流行発生注意報が発令されました。また、感染性胃腸炎も多いようです。手洗いなどで感染症予防をしながら元気に過ごしましょう。



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

- 30日（木）園医健診（0、1歳）
年間行事予定から変更になっています。
- 月初めに身体測定を行います。



12月の健康教育 ～幼児クラス：排便習慣～

今月は幼児クラスのお友だちに「うんちのはなし」をしました。昨年と同様に、うんちの話題は大盛り上がりでした。食生活と結びついているという話をすると「うんちが出るって大切なことなんだ」と感じる事ができていました。うんちは体のバロメーターです。家庭でも排泄について恥ずかしくがらずに話題にしてみましょう。

