



ほけんだより 1月号



令和7年12月26日（金）
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。子どもの生活リズムを乱すことがないよう、気をつけていきましょう。新しい年、元気な姿がみら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。

12月はインフルエンザに罹患した子も多くいましたが徐々に落ち着いてきました。今後も、できるだけ人込みを避けたり、手洗い等で予防していきましょう。年末年始は病院がお休みになります。休みに入る前に受診しましょう。帰省をされる方も多いと思います。万が一の怪我や病気に備えて、年末年始の救急病院などを調べておくとうよいです。川崎市の病院については川崎市政だより12月号に掲載されています。

あやめ組保護者のみなさま

フッ化物洗口の説明会を行います。

令和8年1月22日（木）18時～

ゆり組さんに進級すると、昼食後にフッ化物洗口を開始します。「フッ化物って何？」「メリットは？」「やり方は？」等の説明を歯科医の森山先生がお話します。



その他、歯に関する質問にも答えていただける機会になっております。
ぜひご参加ください！

1月の予定

- 22日（木）園医健診（0、1歳）
- 22日（木）フッ化物洗口説明会（あやめ組保護者）
- 月初めに身体測定を行います。

