まけんだより January

年末年始は生活リズムが乱れがちになってしまいます。気温の差などで体調を崩しやすい時期でもありますので、気持ちも新たに健康管理に留意しましょう。新しい年も元気に健康に過ごせるように「早寝・早起き・朝ごはん」で生活のリズムを整えながら、病気に負けない体づくりを心がけましょう。これからも子ども達が健やかに過ごせるよう、保健だよりを通して情報をお伝えしていきたいと思います。

内科検診のお知らせ

1月日に内科検診を予定しています。 (13時30分本園より開始) お休みのないようお願いします。 お子さんに関して気になる ことがありましたら、問診票へ 記入してください。

> / 提出期限 1月5日(木)までに・・・

歯科健診結果報告

(虫歯のある子)

もも⇒0人 ちゅうりっぷ⇒2人 たんぽぽ⇒0人 ゆり⇒4人 さくら⇒5人 ひまわり⇒6人

*歯科検診でご高診願いの出ているお子さんは早めに 受診し、1月中に結果の 提出をお願いします。

睡眠の大切さ!

近年1歳半~6歳児のすべてにおいて22時以降に就寝する割合が増し、生活リズムが夜型傾向にあると言われています。

早寝早起きの規則正しい生活リズムは子どもが健やかに育つための 第一歩です。子どもの頃に身に着けた生活リズムは、成長してからも 崩れにくく生涯にわたる生活習慣の基礎となります。

早寝早起きは三文の徳

¥. *· *· *· *·)

- *しっかりご飯を食べれ、ぐっすり寝れるようになります。
- *身体が丈夫になり、病気にかかりにくくなります。
- *生活の見通しがつき情緒が安定します。

11月の感染者報告(12/27時点)

溶連菌感染症 ちゅうりっぷ・・4人 たんぽぽ・・1人 さくら・・1人

手足口病 ちゅうりっぷ・・7人 腸 炎もも・・1人 ちゅうりっぷ・・1人

インフルエンザ もも・・・1人 ゆり・・3人 さくら・・2人

*インフルエンザの感染者が増えてきました。体調が思わしくない場合は病院受診をしましょう