



# 1月のほけんだより

令和7年1月発行  
あすなる保育園

新しい一年がスタートしました。年末年始のお休みはいかがでしたか？遅寝、朝寝坊など生活リズムがみだれてはいませんか？規則正しい生活を心がけ、感染症に負けない身体にしましょう。今年も子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などをお伝えします。本年もよろしくお願いたします。

## <1月保健行事予定>



- げんきいっぱいチャレンジカード  
1/16(木)~1/22(水)にすみれ組・れんげ組・さくら組さんで「生活習慣振り返り週間」に取り組む予定です。ご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。
- バースディプロジェクト  
1/24(金) さくら組で「命の大切さ」について助産師さんと一緒にお話を聞きます。
- 手洗い・うがい・咳エチケットの指導(すみれ~さくら組、たんぽぽ組は手洗い・うがい指導のみ)  
→12月に実施予定でしたが延期させていただきました
- 歯磨き指導(もも組)

## ~スキンケアについて~

子どもは大人より皮膚が薄く、皮脂分泌も少ないので保湿をしたり、保護をすることがとても大切です。特に冬は皮膚が乾燥し、肌のバリア機能が失われ、あかぎれや発疹など様々な皮膚トラブルが出やすくなります。



### ~スキンケアのポイント~

- お風呂で身体を洗う時は、石鹸やボディソープで泡立て、手や指の腹で優しく洗いましょう。
- お風呂上りや、朝の着替え時など1日2回保湿してあげましょう。(テカるほど、ティッシュペーパーがくっつくぐらいたっぷり塗りましょう)

※かきむしつとびひになっている、よだれなどで肌がかぶれている等、  
皮膚の弱いお子さんは主治医に相談しましょう☆

## 家庭でできる予防法を実践し、ウイルスに負けない体を作りましょう

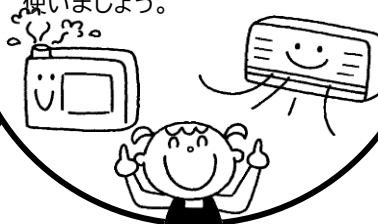
### うがいと手洗い

外出後は必ず、うがいとせっけんを使った手洗いを習慣にしましょう。



### 室内の温度・湿度を チェック

室温 18~20℃、湿度 50~60%が目安です。特に乾燥には要注意。加湿器などをじょうずに使いましょう。



### 外出時にはマスク

感染予防にもなります。マスクは毎日、清潔なものを使いましょう。

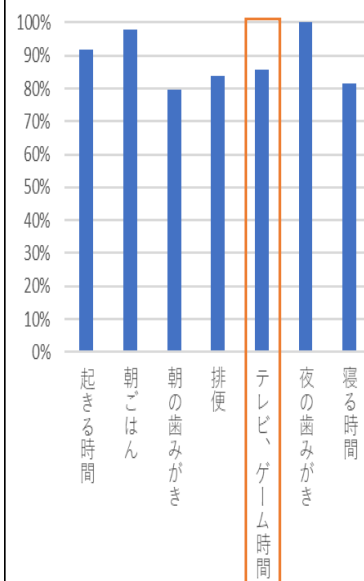


## 元気いっぱいチャレンジカードにご協力ありがとうございました★

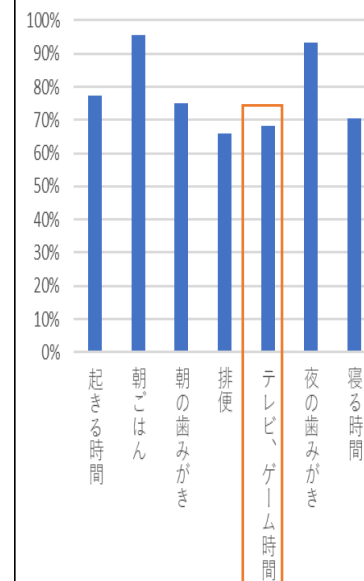
3歳以上のお子さんを対象に11月15日~21日の期間で生活習慣の見直しをしていただきました。集計結果をグラフにしてみると、各クラスメディア時間(テレビ・ゲーム)の達成率が他に比べて低かったです。コメントの中でメディア時間について悩んでいるご家庭も多くみられました。メディアを「やめさせる」「減らす」ことを考えるよりも、「人と関わる楽しみ」の時間を増やしメディア以外の親子のやり取りを充実させることが重要です★親子のふれあいは、からだの使い方を学ぶだけでなく、こころを育てることや言葉を伸ばすために大切です。結果としてメディアと過ごす時間も減らすことができますよ。



達成4つ以上(すみれ組)



達成4つ以上(れんげ組)



達成4つ以上(れんげ組)

