

2025年 あけましておめでとうございます

年末は感染症の嵐で、保育のご協力などありがとうございました。長い冬休みが明け、子どもたちが大きくなったように見えます。きっと充実したお正月だったのだらうと思います。

さて、毎年の事ですが、1, 2, 3月は保育園では入園準備と卒園へ向けて、「出会いと別れ」が入り混じり気持ちがざわざわする時期です。期待と不安、喜びと悲しみ。。。いろいろな気持ちが子どもたちにも芽生えます。その気持ちの落とし所がわからず、けんかだったり、不機嫌だったり、メソメソだったりが増えます。これは、こどもなりの人生のステージが変わる時に自分で乗り越えないとならないのですが、大人として支えるには、「睡眠」が一番だと思います。

今、大人の間でも、「質の良い睡眠」や「睡眠時間」がとても大事と言われていますが、子どもにはなおさら「睡眠」は大事です。ある本によると、1日昼寝と夜を合わせて3歳児で12時間、5歳児で11時間必要とされていました。

環境が変わる今から、睡眠を意識し、安定して次の世界が楽しく、ワクワクできるように、「睡眠」を意識できたらと思います。

～1月・2月の予定～

～1月3日 休園 10日 地域子育てひろば「お正月あそび」 16日 保育室開放
21日 1F 身体測定 22日 2F 身体測定
2月1日 子育てひろば「節分」 4日 5歳児交流 8日 親子味噌づくり 18日 1F 身体測定
18日 師岡町赤ちゃん会どーなっつ 19日 5歳児卒園遠足・1F 身体測定 20日 保育室開放

保健だより

あけましておめでとうございます。

年末年始は楽しく過ごせましたか？つい不規則な生活になったり、食べ過ぎたりしませんでしたか？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などをお伝えしていきます。本年もよろしく願います。

～お正月気分からリズムを立て直しましょう～

お正月休みが終わりましたが、まだ、お正月リズムのままになっていませんか？ここでもう一度生活リズムを見直して、元気に登園できるようにしましょう！

- ☆早寝、早起きを心がけよう
- ☆食事はバランスよく摂ろう
- ☆うがい、手洗い、歯磨きを忘れずに
- ☆寒さに負けずに戸外で元気に遊ぼう



～冬の肌荒れ対策～

空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節。特に子どもは肌のバリア機能が未発達のため、荒れやすいのです。日々のケアを心がけ、デリケートな肌を守りましょう。

☆ 清潔に保つ

皮膚を洗いすぎないこと、こすらないで洗うことがポイントです。せっけんを泡立てて優しく洗いましょう

☆ 衣服を選ぶ

ポリエステルなどの合成繊維は、直接肌に触れると静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとになります。綿素材をお勧めします。

☆ 保湿剤を使用する

手洗い後や入浴後に保湿剤でしっかりと保湿しましょう。症状がひどい場合には症状にあった薬を適切に塗布することができると、皮膚科などで相談し、処方してもらうことをお勧めします。