



保健だより 1月号

2026年1月
末長こぐま保育園
辻 敦美

あけましておめでとうございます

子どもたちの元気なあいさつで、新しい1年が幕を開けました。年末年始のお休みはいかがでしたか？今年も子どもたちが健康で、楽しく保育園生活がおくれるよう、健康管理に気をつけてまいります。そして、病気に負けない体をつくるために、園生活の中でも食事、運動、睡眠のバランスをしっかりとっていきたいと思っています。本年もどうぞよろしく願いいたします。

朝起きてから登園まで

朝、お子様の様子に「あれ、いつもと様子が違う？」と感じましたら、連絡ノート、もしくは、受け入れ職員に状況をお伝えください。例えば、いつもより寝起きが悪い、食欲がない、機嫌が悪い、ボーッとしている等、些細なことでもお知らせいただけますと、園でもより気をつけて見ることができます。

体のことだけでなく、気持ちの面でも、何か気になることがありましたら遠慮なくおっしゃってください。長い時間の園生活、伸び伸びと楽しく過ごせるよう、心と体のSOSを早く取り除けるよう努めてまいります。



朝ごはん

朝ごはんを食べると・・・

- ★体にエネルギーと栄養を与えてくれる
 - ★脳を活発にしてくれる
 - ★体温を上げて、体を目覚めさせる
 - ★生活リズムをつくる
- などの役割があります。

朝はしっかりとご飯をたべて、一日を元気に過ごしましょう。

冬の肌荒れ対策

空気が乾燥する冬は、肌も乾燥する季節です。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です。清潔と保温が健康な皮膚を作る基本となります。保湿クリームを塗るなど、デリケートな肌を守りましょう。

今月の園医健診

1月16日（金）に行います。
今月は、0・1歳児クラスです。

