



ほけんだより 2月号



令和6年
わんわん保育園
看護師 杉山・佐藤

寒い日が続きますが、2月4日には立春を迎えます。少しずつ春に近づいていきますね。体調に気をつけて、元気に遊び、寒さに負けない丈夫な身体作りをしましょう。また、園でも環境調整をしっかりと努めさせていただきます。

インフルエンザが 流行しています

コロナ禍ではほとんど報告がなかったインフルエンザが、昨年末頃から地域周辺で大流行しています。

今まで通りに手洗い・うがいなどを行い、規則正しい生活リズムとバランス良い食事を摂りながら、病気に負けない身体をつくりましょう！

おやつばかり 食べていませんか？

ここ数年で、外出の機会が減り自宅で過ごされる事が増えたご家庭も多いと思います。

子どもたちが、つついおやつを沢山食べてしまう…そんな事はありませんか？適度なおやつは子どもには必要とされていますが、食事の前に甘い物を食べると血糖値が上昇して食欲が湧かない場合があります。これでは栄養バランスに乱れが出てきます。時間と量を考慮しながら食べましょう。

※歯磨きも忘れずに☆



新しい看護師の 紹介をします!!

さとう先生
です☆



自己紹介

こんにちは！はじめまして。さとうです。子どもたちの健康を見守り、安心・安全を目指していきたいと思っています。明るく元気な子どもたちと一緒に成長できるよう、精一杯頑張ります。サンリオの服をよく着ているので見かけた方もいるかもしれません。気軽に話しかけていただけたら嬉しいです！

ほけんのはなし

2月3日は節分ですね！子どもは奥歯が生えそろわず、かみ砕く力やのみ込む力も弱いため、豆やナッツをのどや気管に詰まらせる危険性があり、「5歳以下には豆を食べさせないで」と消費者庁が注意を呼びかけています。気をつけて楽しい節分にしましょう☆

