



ほけんだより

末広保育園 保健室
平成26年 2月 5日

2月の暦には 節分(3日) 立春(4日) 雨水(18日)と、春の訪れを感じさせる文字が並んでいます。園庭に ひまわり組の友たちが植えた「チューリップ」も少し芽が出始めました。それぞれ大事に育てるお花、咲くのが楽しみです。まだまだ寒い日が続く、インフルエンザも、流行中。学級閉鎖も、所々あります。(掲示板をご覧ください。) 基本の手洗い・うがいで、予防していきましょう。



早く大きくなあれ



インフルエンザ、予防注射をしていて軽く済んだ方も多かったです。今年は、人数も多く、広がってしまいました。連絡をしっかりと早くお知らせに来て下さる保護者の方も多く、それでも連日、保健室は満床。朝に「体調が今ひとつ」と伝えて下さると、より視診しやすいのですが、中には、何もおっしゃらず、日誌にも記載されておらず、困る事もありました。**体調の変化は、必ず、伝えて下さい… 大切にす**

1月の感染症ほか

インフルエンザB型	38人
A型	5人
溶連菌感染症	3人
とびひ	1人

保健行事

身体計測

18日(火) すみれ、はら、ひまわり

19日(木) ちょうりっぷ、さくら、もも

身長伸び・体重の増えで
気になる方、声かけて
下さい



今月の保健目標

うがい・手洗いの大切さが 分かり
すすんで 行なえる

寒さに 負けず、元気に 戸外で、身体を
動かす。

朝のマラソン(2~5才児) 慣れたかな。

朝、体操の後、嵐の曲に合わせて、3-5才は、園庭を、2才は、畑の横を走ります。初めは、寒さで、走れなかったり、すぐ転んだり、しんどくて、辛そうに走る子どもが多かったです。しかし、今は、自分のペースで最後まで走ったり、終わった後は、にこやかに歩いてクールダウンしています。継続は力なり → 継続は、体力なり を感じました。(私は息切れ少なくなりました。)

ちょっと遅い? いえ遅すぎです。その消灯時刻

乳児クラスで、22時~23時の間に眠り始める子どもが多くなります。放っておいても寝るものではないです。生活リズムを整えるためには、毎日、同じ決まった時刻に寝かしつけることが大切です。22時には、**熟睡**



11月号で、お知らせしていましたが **長スポン** も、少なくとも1枚置いて下さい。体調のすぐれない時着用したくてもなくて困りました。

して、重要なホルモンをしっかりと分泌させて欲しいです。



特に足の爪、忘れずに。