



# 1月 ほけんだより

2022.1.4 発行 川口わんぱく保育園

あけましておめでとうございます。お休みは、ゆっくりできましたか。昨年、一昨年に続き新型コロナウイルスに関する話題が多い日々でした。今年こそはコロナも落ち着き、家族での外出等が楽しめる一年となる事を願うばかりです。2022年の一年も健康に気を付け元気に過ごしましょう。

楽しい年末年始を過ごし、大人も子どもも生活のリズムが乱れやすい時です。更に、乾燥や寒さから感染症が流行る時期です。そんな時には、生活のリズムを整えて、病気に負けない身体を作りましょう！

☆早寝・早起きを心掛け、  
毎朝、同じ時刻に起きましょう



☆朝、目覚めたら太陽の光を浴びて、  
体内時計をリセットしましょう(体内時計は、太陽の光を浴びることでリセットされます!)

☆朝食をしっかり食べて、脳と身体を動かす準備を  
しましょう



## 新年を迎えたタイミングに、お子さまのエプロン・おしぼりの確認をお願いします。

保育園では、食事・おやつの際、個人用のエプロン・おしぼりを準備していただいております。

新しい年を迎えたこのタイミングに、お子さまがお使いのエプロン・おしぼりをご確認いただき、必要であれば新しい物に交換をお願いします。



### 厚着のし過ぎに 注意しましょう

新生児のころは保温が大切ですが、乳幼児は動きが活発なので体内でたくさん熱が作られます。汗が冷えてかぜをひかないためにも、この時期は、汗ばまない程度で動きやすい服装がよいでしょう。一般的な目安としては、大人よりも1枚少なく、といわれています。元気に過ごすためにも、薄着の習慣をつけるように、よろしくお願いいたします。

