



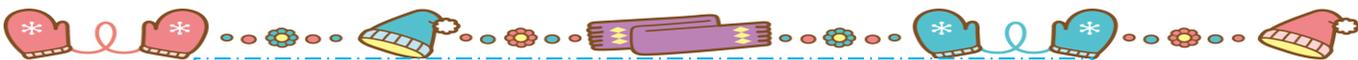
ほけんだより

12月号



篠岡保育園 看護師

早いもので、今年もあと数日となりました。子どもたちは、寒さに負けず元気に外遊びを楽しんでいます。年末年始は、外出や来客も多く、生活リズムが崩れがちです。感染症も流行りますので、体調管理には十分気を配っていただけたらと思います。2026年も元気に登園してきてくださいね。



『てあらいめいじん』になったよ！

11月17日から手洗い週間を設けて、きちんと手が洗えているか確認しました。5月に行った手洗い指導にて、手のどこを洗うべきかを、うたいながら覚えましたが、今回もほとんどの子がしっかり覚えていて、上手に手洗いすることができていました。



手洗いスタンプカードに1日1個スタンプを押し、スタンプを5つ集めて『てあらいめいじん』のご褒美シールを貼りました。「もう手洗い名人になったよ」「カードをお家に飾ったよ」と嬉しそうに報告してくれる子どもたち。ご家庭でも子どもたちの手の洗い方を見てあげてくださいね。とっても上手ですよ。



年末年始の急病

◎年末年始はほとんどの病院が休診となります。

①市販薬等でセルフケア

比較的全身状態が良好な時は、自宅で様子を見て、年明けに医療機関を受診してもよいでしょう。

②こども医療電話相談【#8000】

受診すべきか迷ったら、「#8000」へ電話し、小児科医師・看護師に相談してみてください。

③小牧市休日急病診療所

年末年始も診察をしています。詳しくは、ホームページで確認してください。

今年の冬至は

12月22日(月)

冬至とは、「1年でもっとも夜が長い日」です。

《冬至の日は何をする？》

- ①かぼちゃを食べる
…保存が効き、栄養豊富！
- ②ゆず湯に入る
…体を温めて風邪をひかない！
- ③小豆粥を食べる
…小豆で邪気を払う！
- ④「ん」のつく食べ物を食べる
…「ん」がつく食べ物は運氣が上がる
「冬至の七種(ななくさ)」！

なんきん(かぼちゃ)・れんこん・
にんじん・ぎんなん・きんかん・
かんてん・うどん

