



# 1月 ほけんだより

熊取みどり幼稚園

新年あけましておめでとうございます。

みなさんは、どんな冬休みを過ごされましたか？

冬休みの間、生活リズムが不規則になってしまったら、なるべく早く元の正しいリズムに戻して、子ども達が健康的な毎日を送れるよう、サポートしてあげて下さい。

また、これから1年中で最も寒さの厳しい時期がやってきます。

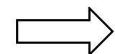
かぜの流行もピークを迎えます。体調管理にいっそう気を付けていきましょう！

本年もどうぞ宜しくお願いします。



冬休み、規則正しい生活を送っていましたか？  
こんな生活をしていると病気と闘う力が弱まります

✗ 夜更かしをする



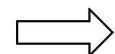
◎ 早寝早起きをする



夜、たくさん寝ることで病気と闘うための力（免疫力）が高まります。

早寝早起きは、病気に打ち勝つ強い体づくりの基本です。

✗ 好きな物ばかりを食べる



◎ 好き嫌いしない

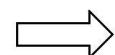


食事は、体を丈夫にするための栄養分となります。

栄養が足りないと、病気と闘えなくなってしまいます。

好き嫌いせず、ご飯を食べましょう。

✗ ストレスをためる



◎ 解消法をつくる



イライラがたまつてくると、体の調子も悪くなってしまいます。

運動する、好きな音楽を聞く、ゆっくりお風呂に入るなどストレスがたまらない方法を考えましょう。

冬は、やけどに注意が必要です！



こんなものも、やけどの原因

電気ポットや炊飯器の水蒸気、焼きたてのおもち、カップに入ったコーヒー或は紅茶なども原因になります。机のテーブルクロスなどを引っぱって熱湯を浴びることもあります。

大人は大丈夫でも…

ストーブ、ドライヤー、アイロンなどは使い終わっても、しばらくは熱い状態が続きます。皮膚が薄くて弱い子どもは、大人なら大丈夫な熱さでもやけどをします。

やけどになったときの応急手当

急いで冷たい水、または水道水で痛みがとれるまで冷やします。最低でも5分は冷やして下さい。やけどの程度や範囲がひどい場合はすぐに病院を受診しましょう。

2026年、今年もみんなにがんばってほしいこと！

早寝早起き



大きな声で  
元気よくあいさつ



外で元気よく遊ぶ



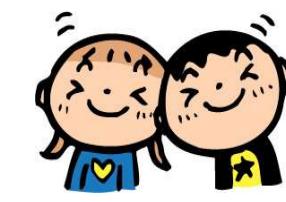
手洗い・うがい



上手に歯みがき



友達と仲良くする



好き嫌いしない



今年も1年元気に  
幼稚園に来て下さい。