ほ け ん だ よ り　1月号

田尻町立認定こども園　たじりエンゼル

本格的な冬の寒さを感じられる日が徐々に増えてきました。
子どもたちは、北風にも負けず元気に外遊びを楽しんでいます。冷たいふれることで自律神経が整えられ、ストレスや病気に負けない強い体を作ります。休みの日には暖かい部屋の中だけで過ごさず、外遊びも楽しみましょう。
今年も残りわずかです。ご家庭でゆっくり休息し、健康でよいお年をお迎えください。
平素より感染予防にご協力いただきありがとうございます。引き続きよろしくお願いします。

生活リズムをチェック

年始は生活リズムが崩れがちです。
規則正しい生活を心がけましょう。

- □早寝早起きをしていますか。
- □朝ごはんを食べていますか。
- □歯磨き･顔洗いをしていますか。
- □うんちをしていますか。
- □自分で身支度をしていますか。

背すじぴん！で元気！

寒いとつい背中を丸めてしまいますね。でもそれでは、心臓や胃、腸などが活発に働いてくれません。また、乳幼児期は背骨や、背骨を支える筋肉が発達する大切な時期。強い骨と筋肉を作るためにも、よい姿勢で過ごすことを心がけましょう。背すじぴん！　は気持ちいいばかりでなく、健康にもよい影響を与えるのです。

りんご病がはやっています

「りんご病」というとかわいらしいイメージですが、ウイルスが原因の「伝染性紅斑（でんせんせいこうはん）」という感染症です。

症状
- ほほがリンゴのように赤くなり、盛り上がる
- 腕、足、おしりに網目状の発しんが出る
- 熱はあまり出ないが、かぜのような症状が出ることもある
- 発しんはかゆみを伴うこともある

ケア
- 症状がよければ特別な治療は必要ない

症状が出た時点ではすでに感染力はないので、登園停止の必要はありませんが、症状に応じて登園の相談をしましょう。

妊娠中の人がかかると胎児に異常が出ることがあるので、接触に注意しましょう。

1月の予定

14（火）0～2歳児 身体測定

15（水）5歳児　身体測定

17（金）3歳児　身体測定

20（月）4歳児　身体測定