

# 2

## 月号



# ほけんだより



発行日 / 令和3年1月29日



雪も少しずつ溶けてきましたが、朝の気温が低い時間は、道路や駐車場が凍っています。転んで怪我をしないよう、手を繋いでゆっくり歩いて登園しましょう。

冬の寒い時期は感染症が流行する時期ですが、マスク着用、手洗いなどの基本的な感染予防の対策により、今のところ感染症の流行は見られていません。引き続き、感染予防に努めましょう。

< 1月の感染症のお知らせ >

0名

 **食物アレルギーの更新書類について**  
食物アレルギーのお子さんについては、2月に更新書類を配布します。3月の半ばまでに受診し、提出をお願いします。

 **登園時のアルコール消毒について**  
日頃より、園の感染対策にご協力頂き、ありがとうございます。アルコール消毒をする際、お子様の目にアルコール液が入る事故が報告されています。今は、どこの入り口にも設置されているアルコール液が、子どもの目の高さにあることが原因の一つです。**園のアルコール消毒は、保護者の皆様のみ使用をお願いしていますが、使用の際は、お子様にかからないよう、十分気をつけて使用して頂くようお願いします。**

### うんちは健康のバロメーター

毎日うんちをすることは、とても大切です。排便のリズムは人によって様々ですが、定期的に排便できるように、規則正しい生活を心がけましょう。

よいうんちを出すために

- 朝ご飯は、毎日きちんと食べましょう。
- 野菜で食物繊維をしっかりととりましょう。
- 水分をたくさんとりましょう。
- 運動をして、腸の動きを促しましょう。



**バナナうんち**  
黄色がかった茶色で、においの少ない健康的なうんち



**コロコロうんち**  
水分・野菜不足、運動不足で便秘気味



**水っぽいうんち**  
食べ過ぎ、冷たい物の飲み過ぎ、体調不良

水のような下痢や、1日に4回以上の下痢が見られる場合は無理せず、ゆっくり休みましょう！

### つき組 生活指導について

2月よりグループにわかれて、就学前の生活指導を行っていきます。

<内容>

- 手洗い指導(あわあわ手洗いの順番を一人ひとり確認します)
- ウンチや生活リズムのはなし
- 身だしなみについて(着替え袋の中身も自分で確認します)
- マスクのつけかたや管理のしかたについて

※行事のない日に実施予定です。実施内容はブログに載せていきます♪