



Health Bulletin

ほ け ん だ よ り

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願い致します。
年末年始のお休みはいかがお過ごしでしたか？あたたかいご家庭での心の栄養を蓄え、さらにパワーアップした子供たちの笑顔が保育園に戻ってきました。今年度も残り少しですが、体調管理に気をつけながら、一日一日を元気に過ごして行きたいと思います。



お正月気分から生活リズムを立て直そう

楽しかったお正月。まだお休みのリズムを引きずっていませんか？
ここでもう一度生活リズムを見直し、元気な顔で登園できるように整えましょう。

- 早寝・早起しよう
- 食事は3食バランスよく食べよう
- 朝食後に排便をしよう
- うがい、手洗い、歯磨きを忘れずにしよう
- 寒さに負けず戸外で元気に遊ぼう



冬のスキンケア

秋から冬にかけて空気が乾燥すると、肌の乾燥も気になりますよね。

手が赤くなって、かゆみがある子が時々「先生、手が痛いよ。」といって見せに来ます。

- ・保湿クリームを塗る
- ・肌に優しく刺激の少ない素材の服を着る

などして、スキントラブルを予防しましょう。

入浴後の保湿も大事ですが、登園前のケアもおすすめします。
お忙しい時間帯かと思いますが、スキンシップにもなり子供たちもきっと喜びます(^^)



春の七草

春の七草は、「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ」ですね。

1月7日に七草がゆを食べると、1年間病気になるまいといわれています。

美味しいものをたくさん食べたお正月。七草がゆは胃腸にとっても優しい食べ物です。七草がゆを食べて、また1年元気いっぱいに過ごしましょう。