



ほけんだより 1月号



●『笑う門には福来る！』

私たちのからだは、常に細菌やウィルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。そんな病気のもとを、ナチュラルキラー細胞という免疫力が退治してくれています。そして、ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの“**笑い**”。悲しみやストレスを受け取ると、反対に、元気をなくしてしまいます。

年末年始は、家族や身近な人と過ごす中で、自然と笑顔になる機会も増える時期ですね。慌ただしい毎日ですが、ほっと笑える時間を大切にしていきたいですね。



☆“笑い”のチカラ☆

- ・脳の働きが良くなる！
- ・自律神経のバランスが良くなる！
- ・血液の流れが良くなる！
- ・ストレスの解消になる！
- ・幸福感がアップする！

大**笑**いしなくても、
笑顔や作り**笑**いでも効果はあるそうです！

ばれっとの安全への取り組み

お知らせ



保育園で病院受診をした際、これまでは、後日に保険証・医療証をお預かりし精算させていただいていました。この度保険証のマイナンバーカードとの統合と新規発行停止に伴い、今後は保護者の方に病院へ行っていただき、返金手続きをしていただくことになります。マイナンバーカードはお預かりすることができませんのでご了承ください。

詳細は、対象となる方へ必要となったときにお知らせいたします。どうぞよろしくお願い申し上げます。



机上での不審者対応訓練をしました！

もし園に不審者が来たらどうする？どうやってこどもたちの安全を守る？職員はどう連携する？…などを職員間で話し合いました。さすまたってどのタイミングで使うの？や、不審者が室内へ入って来そうになったらカギだけでなく、ドアストッパーをとりつけておくとき間稼ぎになるんじゃない？等々意見を出し合いました。今月は多摩中央署より警察の方に来ていただき不審者対応訓練を行います。これまでに出了意見や疑問を踏まえ、いざというときに落ち着いて行動できるように、確認と練習をかさねていきます。



えいっ

今月の予定

5日(月)	もみじ組	身体測定
6日(火)	あんず組	身体測定
7日(水)	たんぽぽ組	身体測定
8日(木)	もり組	身体測定
9日(金)	うみ組	身体測定
13日(火)	にじ組	身体測定
22日(木)	園医診察(0歳児)	

12月の感染症状況

インフルエンザ

もみじ組 1名 あんず組 1名 たんぽぽ組 5名
もり組 6名 うみ組 1名 にじ組 1名 職員 4名

口の周りの赤いカサカサ「なめまわし皮膚炎」かも

冬場は乾燥した唇を湿らせようとして、子どもたちがつい舐めがちです。あまり多く繰り返すとこれが肌トラブルにつながる場合があります。



唇や皮膚を守る皮脂膜が舐め取られるうえ、唾液が蒸発する際に水分を奪うため、かえって乾燥が進んでしまいます。加えて、舐めるという物理的刺激で口の周りの皮膚が荒れてしまうのです。



ご家庭で
できるケア

【保湿剤をこまめに塗布する】
舐め取られないように、寝る前や寝ている間に塗るのがおすすめです。

【刺激のある食べ物は避けて】
柑橘類や塩分が多いものは刺激になり、炎症が悪化する恐れがあります。

【水分補給をする】
水分不足が乾燥を招きます。こまめに水分を摂らせるようにしましょう。



乾燥する冬から
子どもたちの肌を守りましょう