

ほけんだより

2024年12月号

あおぞら保育園

12月になり朝晩を中心に寒さがましてくる。寒さとともに気を付けなければいけないのがかぜやインフルエンザの流行です。これからクリスマスや年末年始と出かける機会も増えると思いますが、こまめな手洗いやマスクの着用などで予防をこころがけましょう。

12月の保健予定

- 2日 ひよこぐみ身体測定
- 3日 りすぐみ身体測定
- 4日 うさぎぐみ身体測定
- 9日 ぞう・きりんぐみ身体測定
- 10日 らいおんぐみ身体測定
- 26日 園医診察(ひよこぐみ)



冬こそ意識して日光浴を！

寒さで家の中で過ごす時間が長くなると太陽の光を浴びる時間が減って不足してしまうものがあります。

その1 ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られカルシウムを吸収して骨を丈夫にする働きがあります。

その2 セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモン物質が分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとる事もできます。

ビタミンD→きのこ類、魚など

セロトニン→肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます



かぜかな？と思ったら・・・

これから流行時期に入るインフルエンザや感染性胃腸炎。どちらも体に与えるダメージが大きく、感染力の高いウィルスですが「かぜかな？」と思う症状からはじまります。

- ・ いつもよりあまり動き回らないなどなんとなく元気がない
- ・ 寝起きが悪く、遊んでいても眠そうにしている
- ・ 食欲がない、食事に時間がかかる
- ・ 機嫌が悪く、泣くことが多い

このような時は病気のはじまりかもしれません熱がないから大丈夫と油断していると、急に体調が悪化したりしますので、10分でも20分でも早めに休ませた方が良いでしょう。

体調不良を長引かせないためにも、早めの休養が大切です。

体調面で気になる事があれば、登園時に職員までお知らせください。

