



ほけんだより

令和6年1月
うるま市公立こども園
うるま市公立保育所
～こども教育支援課～

新年あけましておめでとうございます。本年がみなさまにとって素晴らしい1年でありますよう、お祈り申し上げます。今年度も残り3か月となりましたが、1日1日を大切に、子どもたちと一緒に元気に過ごしていきたいですね。そのためにも、食事・運動・睡眠のバランスを大切にしていきたいと思います。皆様が心身ともに健康に過ごせますよう、引き続き健康管理にかかる情報発信をまいります。今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

家庭でできるインフルエンザ予防法

インフルエンザは例年1月中旬にピークを迎えます。
ご家庭でできる予防法を実践し、バランスの良い
食事・睡眠・運動で体温を上げて免疫力を高め、
ウイルスに負けない体を作りましょう！

うがいと手洗い

外出後は必ず、うがいと
せっけんを使った手洗い
を習慣にしましょう。



外出時にはマスクを

感染予防にもなりますが、マスク
のもっとも大きい効果は、ウイル
スをまき散らさないことです。



室内の温度・湿度 をチェック

室温16～18℃、湿度60%前
後が目安です。特に乾燥には
要注意。加湿器などを上手に
使いましょう。



❀薄着の習慣をつけましょう❀ ～抵抗力をつけるコツ～

薄着になると、冷たい外気が刺激となり、自律神経が整うことで免疫力が高まるため、風邪をひきにくい体になります。薄着のめやすは、「大人より1枚少なめ」。子どもは体温調節の機能が未熟なため、うまく調節することができませんし、もこもこ着込んでいては、動きにくくて活動的になれません。分厚い上着を着込むよりも、薄手の洋服を重ね着する方が動きやすく着脱しやすいので、体温調節がしやすくなります。

【園での着用例】肌着（半袖）＋長そでTシャツ＋外出時は薄手の羽織物（ウインドブレーカー等）

※背中を肌着の上から触って、汗ばんでいるようであれば着せ過ぎです。



おねしょ対策

おねしょ、心配しすぎないで

日々の寒さに伴って、普段はしないおねしょが増えているというお子さんもいらっしゃるのではないのでしょうか？

子どもは膀胱（ぼうこう）が小さい上に、尿量を調節する「抗利尿ホルモン」の分泌が不安定です。そのため夜間、無意識のうちに膀胱に入る以上の量が作られ、あふれてしまうことがあり、これがおねしょです。

7歳くらいまでのおねしょは、生理的な発達によって多くの場合は自然と卒業するので、あまり心配しなくても大丈夫です。子どもの能力やしつけとは無関係ですし、無意識にしていることなので、大人が心配したり、叱ったりすることで、子どもにストレスを与えないよう、気をつけましょう。

毎晩続くと、洗濯物など大変かと思いますが、防水シートを使用するなどの工夫をして、それぞれのペースで気楽に卒業を待ちましょう。

～眠る前にしておくこと～

1. 水分の調節をする
2. 夕食は寝る2～3時間前に済ませる
3. 寝る直前にトイレに誘導する
4. おねしょパンツを着用する

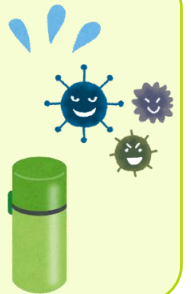


水筒の中の見えない汚れにご注意ください！！

水筒は毎日パーツを外し、洗剤を使用して洗っていらっしゃいますか？
中に入っているのが「水」だからとって、水ですすぐだけで終わってしまっ
ては、口の中から水筒に移ってしまった“見えない雑菌”が落ちずに
水筒の中に残り、カビとして繁殖してしまいます。

幼い子どもたちは免疫力が弱く、カビのついた水筒で水を飲むと体調を崩してしまう恐れがあるので、注意が必要です。

水筒を洗う前に、必ず取り外せるパッキンを全て外してから洗うように
しましょう。また、パッキンや溝の部分に汚れが定着してしまわないよう、
パーツは毎日外してから、中までしっかりと洗剤で洗うようにしましょう。



<1月 乳幼児健診日程> 場所：うるみん3階ホール

- ❀乳児健診(後期) 1/14(日) 受付時間8:45～10:30
- ❀2歳児歯科検診 1/11(木) 受付時間13:00～14:30
- ❀1歳6か月児健診 1/9(火)、1/31(水) 受付時間12:45～14:00
- ❀3歳児健診 1/23(火)、1/26(金) 受付時間12:45～14:00

受診票が届いた方は、予約をお願いいたします^^
(うるPONアプリからのオンライン予約になりました！)

