ほけんだより

1月号

令和6年1月4日
軽野保育園
工藤　由子

あけましておめでとうございます！年末年始のお休みはいかがでしたか？
新しい1年がスタートしました。気持ちも新たに健康管理に留意しましょう。皆が心身ともに健康に過ごせますに。本年もよろしくお願いいたします。

背すじぴん！で元気！

寒いとつい背中を丸めてしまいますね。でもそれでは、心臓や胃、腸などが活発に働いてくれません。また、乳幼児期は背骨や、背骨を支える筋肉が発達する大切な時期。強い骨と筋肉を作るためにも、よい姿勢で過ごすことを心がけましょう。背すじぴん！　は気持ちいいばかりでなく、健康にもよい影響を与えるのです。

尿検査のお知らせ

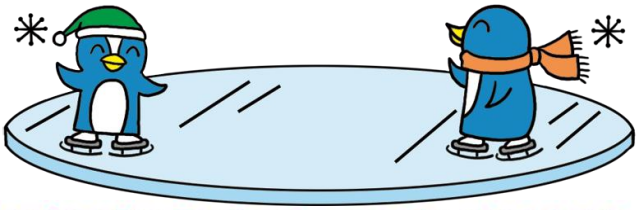
1月11日(木)

予備日1月12日(金)

ゆき・ほし・そら・つばさ組さん

前夜は寝る前にトイレへ行き、起床後すぐに採尿して下さい。出始めと最後の尿は採取せず、中間の尿を取るようにしましょう。
検査結果に影響する場合がありますので、前夜はビタミンCが入った果物やジュースなどは避けましょう。

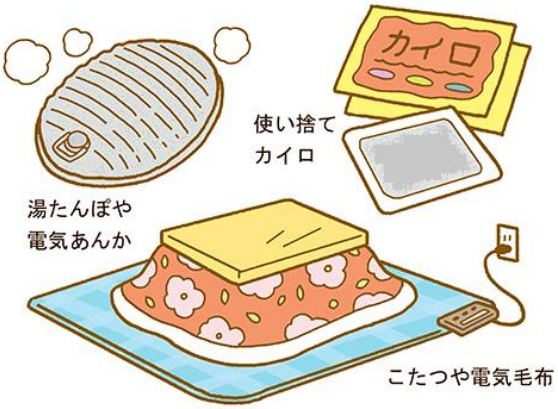
前日の1月10日(水)に容器を配布しますので忘れずに提出しましょう。



低温やけどに注意しましょう

低温やけどは、使い捨てカイロなど、身近なものが原因になります。50度なら３分間押しつけているだけで、42度でも６時間触れていると、低温やけどを起こします。

低温やけどは少しひりひりしたり赤くはれたりするだけですが、実際には皮膚の深いところに及んでいることがあります。子どもは症状をうまく言えないので、皮膚のはれが長引くときは、念のため受診しましょう。



低温やけどを防ぐには

電気毛布は寝る前ON、寝るときOFF

寝る前に電気毛布のスイッチを入れてふとんを温めておき、寝るときにはスイッチを切りましょう。

湯たんぽは体から離して

電気あんかや湯たんぽは、睡眠中に触れないよう体から少し離れたところに置きましょう。