



ほけんだより

☆ 朝霞ゆりかご保育園
☆ よつばゆりかご保育園
担当 看護師 原里美
発行日 令和6年12月27日



2025年

がはじまります。



ゆりかご保育園の皆が健康で元気に過ごせる一年でありますように！

2025年はどんな年になるのか楽しみです。

きりん組さんは小学校入学に向けての準備もはじまります。強い体と心をもって進級してほしいです。残りの園生活を思いっきり楽しみましょう。

そして、寒い季節ですが五感を刺激し、外の冷たい空気を肌で感じ強い体と心を作りましょう！



12月感染症情報

病名	朝霞ゆりかご	よつばゆりかご
コロナ感染症	1名	1名
インフルエンザ(A)	4名	8名

気温の急激な低下と乾燥でインフルエンザも全国で広がった状態でした。弱った体に他の感染症も併発し咳も長引いたお子様も多かったです。これからも気を付けて行きたいですね。又、嘔吐・下痢等でお休みするお子様も多く出て子どもたちも保護者様も大変な月であったと思います。早お迎え・お休み・受診等のご協力ありがとうございました。

子どもは国の子

～外遊びのメリット～

- ・運動能力が伸びる
- ・身体が丈夫になる
- ・よく眠れる
- ・健康維持につながる
- ・お腹がすいて食欲が増す
- ・社会性が高まる
- ・事故防衛力が高まる
- ・応用力や臨機応変さを磨ける
- ・好奇心が伸びる



外活動が苦手(嫌い)で室内で過ごすことが多いと感じる場合は、パパ・ママが意識して体を動かす遊びに誘いましょう！親子で歩きながら「探し物ゲーム」がお勧めのようです。「赤い車を見つけよう」「ポストを見つけよう」「コンビニを見つけよう」「猫を見つけよう」など散歩しながらゲーム感覚で歩くことで楽しめますね！

異物・食事が詰まった時の対応

子どもは飲み込む力やかむ力が弱いため食事時ヒヤットする事も多いですね。乳児は特に食事の際は目を離さないよう気を付けていきたいです。

又乳児期は口に何でも入れてしまう時期もあります。玩具等が口の中に入っていて…これもヒヤリですね…そんな時には慌てず下記の内容を参考に応急処置を行ってください。

< 背部叩打法 >



< 胸部突き上げ法 >



< 腹部突き上げ法 >



食事の際に気を付けたい事

- ・食事の前には喉を潤す
- ・一口に沢山詰め込まない
- ・よく噛んで食べる
- ・食べる事に集中する
- ・口の中に物が在ると時はしゃべらない
- ・歩きながら、遊びながら、寝ながら食べない
- ・姿勢よく座って食べる



大人が気を配り予防していきましょう！