



ほ け ん だ よ り



令和7年12月24日
出雲市立大社幼稚園
保健室 山崎 タ子

今年は秋が短く、あっという間に冬の訪れを感じるようになりました。吹く風が冷たく、外に出るのもためらってしまうような日も、子どもたちは「外で遊びたい！」と元気いっぱい園庭で遊んでいます。外で季節を感じながら遊ぶこともたくさん経験して欲しいと思います。

2学期は運動会、生活発表会といった大きな行事から、遠足などのたくさんの行事がありました。その1つ1つが子どもたちにとって良い経験になり、成長につながっているように思います。また、保護者の皆さんにも、暑い中での清掃活動をはじめ、2学期もいろいろなことにご協力していただき、ありがとうございました。

生活リズムを崩さないように過ごそう！

明日から14日間の冬休みが始まります。この期間は年末年始などで、つい遅くまで起きて遊んだりすることがあると思います。できるだけ普段と同じように生活することを心がけ、生活リズムを崩さないようにしましょう。子どもたちには、冬休みを元気に過ごすために気をつけて欲しいことを次のように話しています。

朝起きたらまずは「おひさまスイッチ」



おはよう！

- ・部屋を明るくして光を浴びたら、頭（脳）が朝だと認識して目覚めが良くなります。
- ・大きな声で「おはよう」のあいさつをすると頭もさらにすっきりしてきます。
- ・寝る前に強い光を見ると頭（脳）が「朝だ！」と勘違いをしてしまい、眠りにくくなります。寝る前には、テレビやゲームなどのメディア機器を使わないようにしてみましょう。

夜は早めにメディアをやめよう



しっかり食べて「ごはんスイッチ」

- ・朝は体の中にエネルギーが無い状態なので、ご飯をしっかり食べて体にスイッチを入れよう！
- ・しっかり噛んで食べると、頭もすっきりしてきてしっかりと目が覚めてきます。



できれば朝ご飯もバランスよく食べよう

感染症予防を心がけよう

出雲市内では、インフルエンザの報告数が多い状態が続いています。冬期は気温も湿度も下がり、空気が乾燥するため、ウィルスが活発化し、感染症が拡大しやすい状況です。「手洗い」「うがい」といった基本の感染症対策を家庭でも徹底していきましょう。



外から帰ったら、手洗い・うがいを忘れずにしよう



夜は早めに寝るようにして、しっかりと体を休めよう



昼間は体をしっかり動かすと、夜が眠りやすくなる

今年も大変お世話になり、ありがとうございました。今年も子どもたちの一生懸命な姿を見て、元気づけられた1年でした。来年も、子どもたちの頑張る姿を応援していきたいと思っています。

冬休みは年末年始もあり、慌ただしい時期です。保護者の皆様も事故や大きなけがに気をつけてお過ごしください。

1月8日に元気な顔に会えることを楽しみにしています！良いお年をおむかえください。

