



ほけんだより

令和8年1月23日
出雲市立大社幼稚園
保健室 山崎 タ子

1月20日は二十四節気の最終節「大寒」。この時期は1年で最も寒い時期とされているように、今週は寒波の影響で寒さが厳しい週になりました。寒さで体調を崩しやすくなる時期ですが、規則正しい生活や、手洗い、うがいといった感染予防などを心がけながら、体調を整えて過ごして欲しいと思います。また、この時期ならではの雪や氷などの自然にも触れて、寒さに負けず、冬を楽しんで過ごしていきましょう。

幼稚園の生活リズムが戻っていますか？

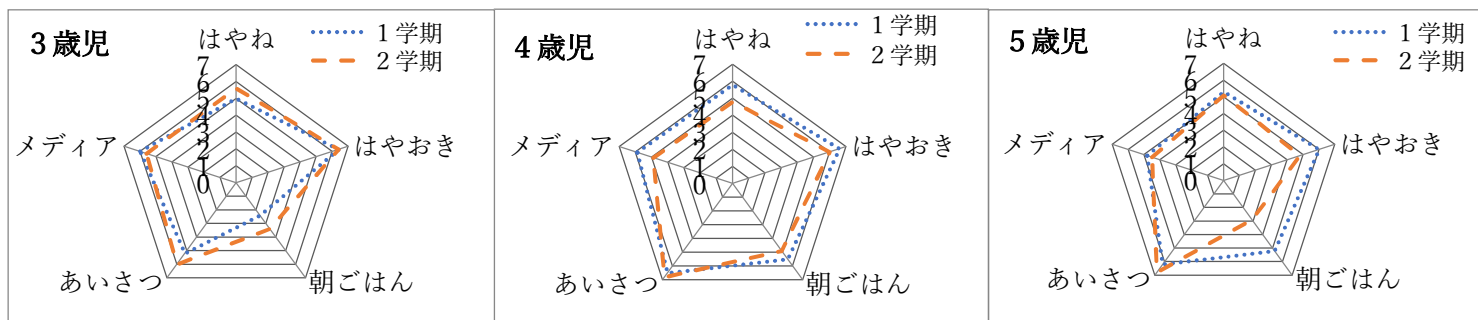
3学期もチャレンジ週間に取り組みます！【1月27日(火)～2月2日(月)】



3学期が始まり2週間が経ちました。「早寝」「早起き」「朝ごはん」のリズムが戻っていますか？

午前中から集中して活動に取り組むためにも、規則正しい生活が大切です。年中、年長への進級や小学校への進学に向けて、チャレンジ週間の機会に生活リズムを見直し、規則正しい生活リズムを身につけていきましょう。

<1、2学期のチャレンジ週間の結果から>



2学期のチャレンジ週間は、寒くなってきたことも影響しているのか、年中、年長児は1学期に比べて「早起き」の得点が下がっていました。朝スムーズに準備をして気持ちよく出発するためには、起きる時間が重要になります。「早寝」「早起き」「朝ごはん」が習慣化するようにしていきましょう。

朝はなるべく決まった時間に起きて、日光を浴びると体が「朝だ」と感じてしっかり目が覚めるようになります！



<チャレンジ週間の注意点>

- ご家庭でもチャレンジの内容をお子さんと一緒に確認してください。
- 2学期のチャレンジカードに担任からのコメントが記入してあります。確認をお願いします。
- 「メディアのルール」「ノーメディアデー」を決めて、記入してください。
- 2月3日(火)に集計と感想欄を記入し、幼稚園に提出してください。
- 後日、担任からのコメントを記入し、お渡しします。確認後、幼稚園に再度提出してください。
(チャレンジカードは卒園するまで使用します。幼稚園で保管するので、必ず園に提出してください。)
- 年長児は「はやおき」を6時30分にします。(就学に向けて時間を変更しています。)

裏面もあります

引き続き感染症対策をお願いします！



気温も湿度も低いこの時期は、いろいろな感染症が流行しやすくなります。出雲市内ではインフルエンザの報告がまだまだ多く、学級閉鎖となつていところもあります。どの感染症も、基本の対策は同じです。幼稚園でも引き続き感染症対策に取り組みますので、ご家庭でも手洗い・うがいの確認や、体調に不安がある時は早めに寝るなどのご協力をよろしくお願いします。

外から帰った時、
ご飯を食べる前は
しっかりと手洗
い、うがいをしよ
う



部屋の換気にも気を
つけよう



ぐっすり眠って
疲れが残らない
ようにしましょう

食品による子どもの窒息・誤嚥に注意！



消費者庁から「気管支炎や肺炎を起こすおそれも。硬い豆や、ナッツ類等は5歳以下の子どもには食べさせないで」と注意喚起が出ています。特に注意が必要なのは、奥歯が生えそろわず、かみ砕く力や飲み込む力が十分ではない子どもが豆やナッツ類を食べると、のどや気管に詰まらせて窒息してしまったり、肺炎を起こしたりするリスクがあることです。節分で豆まきをする機会があると思いますので、次のことに注意しましょう。

- ①豆やナッツ類など、硬くてかみ砕く必要のある食品は、**5歳以下の子どもには食べさせないで**ください。小さく砕いた場合でも、気管に入り込んでしまうと肺炎や気管支炎になるリスクがあります。
- ②食べているときは姿勢を良くし、食べることに集中させましょう。
物を口に入れたままで、走ったり、笑ったり、泣いたり、声を出したりすると、誤って吸い込み、**窒息・誤嚥するリスクがあります。**

※ミニトマトやブドウ等の球状の食品を丸ごと食べさせると、窒息するリスクがあります。乳幼児には、4等分する、調理して軟らかくするなどして、よく噛んで食べさせましょう。

※最近、よく噛まないで食べている子、口の中いっぱいに入れて食べている子を見かけることがあります。喉に詰まってしまう可能性があるので、一度にたくさん口の中に入れて食べず、よく噛んで食べることをご家庭でも時々声をかけてみてください。

2026 年が始まりました。3 学期もどうぞよろしくお願いいたします。

6 日には大きな地震が起こり、不安な気持ちで新学期を迎えたかもしれません。子どもたちは元気な顔で登園していて、ほっとしました。今後も地震はいつ起こるかわかりません。もしもに備えておくことが大切だと感じました。

子どもたちも、もしかしたら「また地震が起こったらどうしよう」と思っているかもしれません。不安な気持ちは一人で抱えておかず、誰かに話すと落ち着くことがあります。お子さんの様子がいつもとなんとなく違うな、と感じたら話を聴く時間を持つてみるとよいかもしれません。

