



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。不規則な生活習慣がついてしまった…というお子さんはいませんか？
1月、2月と体調を崩しやすい時期です。気持ちも新たに体調管理に留意しましょう。

今年度最後の訓練

不審者対応訓練 (12/4)

10:20～職員・園児120名での訓練になりました。その後、職員は、さすまたの使いかたと護身術を、以上児は『いかのおすし』の紙芝居を学びました。

(1階ホールへの避難風景、紙芝居)



＊じつは冬も大切＊ 水分補給

夏には熱心にしてきたのに、冬になると忘れがちなのが「水分補給」。汗もかかないし、必要ないのでは？ と思う人もいるかもしれませんが、実は、じっとしていても尿や便、皮ふや呼吸から水分はどんどん出ています。

「水分補給」は カゼやインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます

引いてしまったあと

発熱や下痢、嘔吐があったら、いつも以上に水分補給が大切です

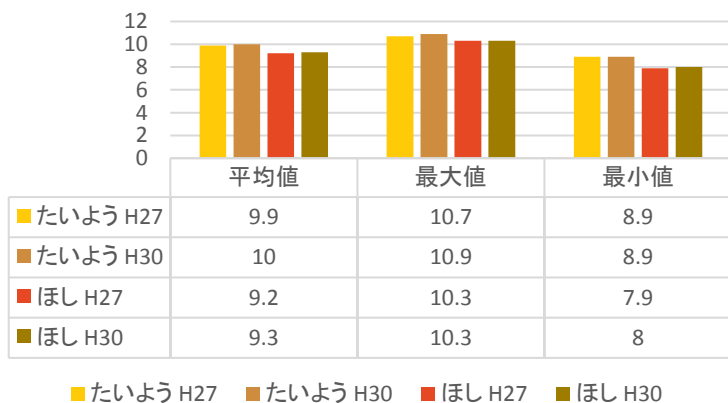


園児受け渡し訓練(12/4)

4時～5時。20世帯の保護者の方に協力いただき、災害時の園児受け渡し訓練を行いました。



睡眠時間調査(年次比較)



子どもの睡眠足りていますか？

子どもの睡眠は、脳や体の成長に不可欠。推奨睡眠時間に関する年齢別の勧告が発表されました。

- ・4～11か月・・・12～15時間
- ・1～2歳・・・11～14時間
- ・3～5歳・・・10～13時間

一全米睡眠財団(NSF)よりー

11月の『おたより帳』からの類推です。これ以外に保育園で、90～120分午睡します。
H27年に実施した調査と、ほとんど変化はありませんでした。

