

# 1月の園だより

仙台ありのまま舎保育園  
令和8年1月号

## 新年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でしょうか。子どもたちの気持ちが落ち着かず、生活リズムや体調を崩しやすい時期です。体調やけがに注意して過ごしたいと思います。夜は早く寝て、疲れを取るようにしましょう。今年度の園生活も残すところあと3ヶ月となりました。進級にむけての準備を意識しながらも、楽しく元気に過ごしたいと思います。



1月のうた

「雪」

(1月)

- 5日 身体測定
- 15日 避難訓練  
歯科検診
- 22日 お誕生日会

行事予定



(2月)

- 3日 豆まき会
- 10日 身体測定
- 19日 避難訓練



## 生活リズムをチェック



毎日元気に登園するためには、生活リズムを整えることが大切です。今の生活をチェックしてみましょう。

- 早寝早起きをしていますか？
- 朝ごはんを食べていますか？
- 歯みがき・顔洗いをしていますか？
- ろうちをしていますか？



歯科検診を行います。できるだけ当日の参加にご協力をお願いいたします。



いよいよ今のクラスも残り3ヶ月です。4月からの新生活に向けて、食具の正しい持ち方や衣服の着脱、自分の持ち物(靴やかばん、上着、コップ)の片付けの仕方などをお話し練習していくようにしましょう。





現在、宮城県ではインフルエンザが警報レベルとなっています。

お出掛けする時はできるだけマスクを着用し、帰宅後は手洗いうがいをしっかりと、風邪症状がある場合は無理をせず休みましょうね。

普段よりたくさんの鼻水が出るときは風邪のひきはじめです。すすらず、排出する練習をしましょう。ティッシュをあて、反対側の鼻をおさえ、口から息を吸いながらやさしくかみます。必ず片方ずつしないと、耳へ悪影響を及ぼします。

また、鼻をかんだ後は手を洗う習慣をつけましょう。鼻水やくしゃみ、咳にはウィルスが潜んでいます。そのまま食べ物の準備をしたり食事をすると、マスクをしていても感染してしまいます。

鼻をかんだ後、食事をする前には必ず手洗いをするようにしましょう。

スキンケアも大事ですね。子どもの皮膚は大人と比べて薄くデリケート。今の乾燥する季節はカサカサしたままにしていると痒みの原因に。子どもたちは無意識にかいていることもあります。かきむしって傷ができると、そこからウィルスが入り、感染症に罹ることもあります。お風呂あがりなどに保湿剤を塗って、肌も整えていきましょう。



### お休みをお願いします

- 37.5℃以上の熱がある
- 咳がひどい
- 下痢の回数が多い（回数が少なくても水下痢の場合も）
- 食欲がなくだるそうにしている
- 鼻水が多く泣きやすい
- 嘔吐している

このような場合、集団で長時間過ごすことが難しいサインです。様子を見て、早めに受診し消化の良いものを食べてゆっくり休んで体力回復に努めましょう。