令和６年

1月 えんだより

港区立白金保育園
TEL：03-3441-5022

☆お気に入りの遊び特集～1歳児クラス編～☆

おままごと

お人形に布団をかけて、
やさしくトントンしています。

プラスチックのチェーンを麺に見立て
「“ちゅるちゅる”つくってるの」と鍋や
カップの中でかき混ぜたりしてお料理
ごっこを楽しんでいます。

園庭

ダンプカーやショベル
カーに砂を入れて
運んでいます。

お風呂場ワンダーランド

マットを敷き詰めた浴槽の中に滑り降りたり、山登りの
ようにマットを登ったり、たくさん体を動かして遊んでい
ます。入口の滑り台も大人気！

しろかねひろば

1月の予定
16日(火) 試食会
(試食会の予約申し込み
は終了しました。)

2月の予定
6日(火)

10:00～11:00　本園にて開催しています。
遊びにいらして下さい。
●2月のしろかねひろばの予約〆切は前々日です。
電話番号 03－3441－5022

１月ほけんだより

生活リズムをととのえましょう

新しい年が始まりました。お休みは楽しく過ごしましたか？　昨年末からインフルエンザや溶連菌感染症などの流行があり、今後も続くと予想されています。 1･2 月は１年中で最も寒さが厳しいので、いろいろな感染症にかかりやすい時期です。人ごみを避けたり、手洗いうがいをしっかりしましょう。また生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。

発熱したときの対応は？

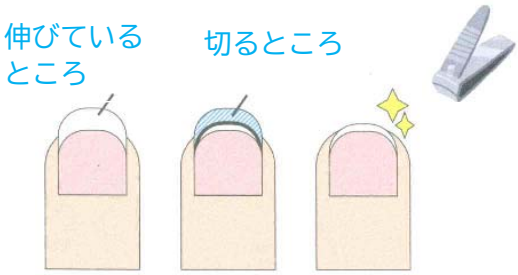
体温は通常、脳内の体温調節中枢によってコントロールされています。しかし様々な要因によって、その設定温度が高くなってしまうことにより発熱がおこります。子どもの発熱は主にウイルスや細菌による感染症が原因です。体温を上げることによって、体内に侵入した細菌やウイルスを増殖するのを抑え、体温を上昇させることで免疫系の活性化を促します。

そのため、むやみに解熱剤を使用することは、本来体に備わった防御機能を弱めることにつながります。ただし、高熱の状態が続きぐったりしたり、水分が摂れないなど本人の苦痛が強い場合は、解熱剤を使うことがあります。解熱剤を使用する目安については主治医とよく相談しましょう。

熱が出たらあたためる？冷やす？

以前は「汗をかいて熱を下げる」という考えがありましたが、熱が出ているときに厚着をしたり布団をたくさん温めるのは、かえって熱がこもり上がってしまい体力を消耗してしまいます。熱の上がりはじめに震えていたり手足が冷たい時や寒気を訴えている時はあたためてあげ、熱が上がったあと暑がるようでしたら必要に応じて冷やしてあげて下さい。

また、熱がいったん下がってもまた上がる可能性もあります。特に午後から夜にかけて再び発熱することがあります。解熱した後も 24 時間は熱の経過をみて、しばらくは安静に過ごしましょう。

つめは伸びていませんか？

つめは指先を守ったり、力をいれるときにささえるなどの大切な役目がありますが、のびすぎるとひっかかりやすくなり、割れたりはがれたりしてケガのもとになります。また、友だちや自分をひっかいてしまうことがあります。手のひらから見て、つめの先が見えるくらいのびたら、つめ切りで切りましょう。1 週間に 1 回くらいは手と足のつめをチェックしましょう。