


ほけんだより 12月

令和2年12月18日(金)



みそらこども園感染症情報
11月1日～30日
ウイルス性胃腸炎 1名

今年も、1年あ
りがとうござい
ました。

生活リズムを整える

ウイルスや細菌に負けない体をつくるには、毎日の生活リズムを整える事が大切です。クリスマス・年末・年始と楽しいイベントもあり、長期の休みの為、ついつい、生活リズムが不規則になってしまいがちですが・・・意識する事が大切です。眠る時間・起きる時間・食事の時間を決め、それを習慣付ける為に、家族そろって続けていきましょう！休み明け寝不足や疲れから、登園時泣くこども元気がないこども。これは研究でもわかっている事ですが、こどもの寝不足と怪我も関係があります。年明けこども達の、にこにこの笑顔を楽しみにしています。



今年を振り返った時に、多くのみなさんは、1年前の生活との変化を感じるとと思います。新型コロナウイルスの影響により、感染症対策に努めてきました。保護者の方には、体調面でお願いを多々した事への御協力に感謝しています。年が明けても、今の生活様式はあまり変化がないと思いますが、引き続き御協力頂けるようお願い致します。今年はずっと通りの年末・年始というわけではないかもしれませんが、感染対策を図りながら、楽しい時間をお過ごし下さい。

※年末・年始の当番医は玄関のホワイトボードに掲示しています。



とっても上手
にできたよ

ひよこぐみさんの身体計測の様子



12月のひよこぐみさんの身体計測は、歩く事が上手になったお友達も、初めて立って身長を計測しました。