



1月のほけんだより

あけましておめでとうございます。楽しい冬休みを過ごせましたか？本年が皆様にとって健康で実りの多い一年になることを願っています。

これからまだまだ寒い日が続きますが、風邪やインフルエンザに負けないように体調管理には十分に気をつけ2026年を気持ちよく過ごせるようご協力をお願いします。

1月の保健行事

14日 身体測定（年長・年中）

19日 身体測定（年少）

21日 保健指導

3つの“首”を温めよう

首、手首、足首の3つの首には血管が皮膚の近くを通っています。この部分を温めることで温かい血液が体を回り体温を上げてくれます。寒い冬を3つの首を中心にしっかりと温めてお子様が元気に過ごせるようご配慮をお願いします。

○首

首には頸動脈という心臓から脳に血液を送る太い血管が通っています。首が冷えると全身が冷えやすくなり、意識がぼーっとすることもあるため、襟のある服やマフラーなどを使用して温めましょう。

○手首

手首には橈骨動脈という血管が皮膚のすぐ下に通っているため冷たい風などに当たると、すぐに手が冷たくなったりします。手袋などを使用して温めましょう。

○足首

足首は体の中でも血液のめぐりが悪く、冷えやすいところです。足首やふくらはぎを保温性のある靴下やタイツ等で温めましょう。

健康観察を欠かさずに

インフルエンザが流行しています。幼稚園に登園する際はお子様の様子をしっかりと観察して頂き、体調が悪そうなら無理をさせずに休ませるようにしてください。

下記の項目を参考に、朝の健康観察をお願いします

- 朝、スッキリ起きたか
- 食欲はあるか
- 顔色はいいか
- 機嫌はいいか
- 鼻水は出ていないか
- 咳をしていないか
- 吐き気はないか
- 熱っぽくはないか

※具合が悪い時は・・・

体温を測り、体の様子を詳しく見てあげてください。朝の体温は一日のうちで一番低いです。朝に微熱があると、日中に熱が上がってくる可能性があります。状況に応じて早めの休養、医療機関の受診をお願いします。

大切にしたい教訓 防災とボランティアの日

「防災とボランティアの日」は1995年に発生した阪神・淡路大震災に因って制定された記念日で、毎年1月17日に災害への備えとボランティア活動の大切さを認識する日として制定されました。この日を中心に前後3日を含む計7日間（1月15日～21日）が「防災とボランティア週間」と定められています。幼稚園では1月16日（金）に地震の避難訓練と引き渡し訓練を実施し、防災についての意識を高めていきたいと考えています。



必要な防災グッズは人それぞれ違うため、本当に必要なものは何かを考えて自分だけの防災バッグを作りましょう。

【避難用の防災グッズ】 非常持ち出し袋（バッグ）の中身

- | 必需品 1人1日分の目安 | 身体保護 1人1日分の目安 |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 飲料水 …… 1.5L(500ml×3本) | <input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット …… 1個 |
| <input type="checkbox"/> 食料 …… 3食 | <input type="checkbox"/> 軍手 …… 1つ |
| <input type="checkbox"/> 衣類・下着・タオル …… 1セット | <input type="checkbox"/> レインコート …… 1着 |
| <input type="checkbox"/> トイレ用ペーパー …… 1つ | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ …… 2つ |
| <input type="checkbox"/> 携帯トイレ …… 5~8個 | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ …… 1本 |
| <input type="checkbox"/> LEDライト …… 1つ | <input type="checkbox"/> スリッパ …… 1つ |
| <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー …… 1つ | <input type="checkbox"/> アルミブランケットや寝袋 …… 1つ |
| <input type="checkbox"/> 充電ケーブル …… 1つ | <input type="checkbox"/> 体温計 …… 1つ |
| <input type="checkbox"/> 現金 …… およそ1万円 (公衆電話用の10円玉も含む) | <input type="checkbox"/> 消毒用アルコール …… 1つ |
| <input type="checkbox"/> 常備薬 …… 医療機関の指示に従う | |
| <input type="checkbox"/> 保険証のコピー …… 1つ | |
| <input type="checkbox"/> ハザードマップ …… 1つ | |

