



年末年始を元気に迎えるために

2学期は、運動会や遠足、生活発表会（劇ごっこ）など、子どもたちにとって楽しい行事がたくさんありました。避難訓練や運動会など、地域の皆さまのご理解なくしては実施できない行事もあり、さまざまな体験を重ねられるのも、ひとえに皆さまのご理解とご協力のおかげと感謝しております。

これからは冬休みやお正月と、楽しい行事が続きますが、生活リズムが乱れやすい時期でもあります。元気に新年を迎えるよう、日々の生活習慣を見直してみてはいかがでしょうか。

冬の健康管理

- ・外出時はマフラーや手袋で首・手先を冷やさないようにしましょう
- ・室内は加湿を心がけ、乾燥による風邪やインフルエンザの予防に役立てましょう
- ・睡眠と栄養をとり、免疫力を高めましょう

感染症予防

- ・手洗い・うがいをこまめにしましょう
- ・マスクの着用で咳エチケットを守りましょう
- ・インフルエンザ予防接種を検討しましょう
- ・子どもや高齢者は特に早めの受診が安心です

年末年始の生活リズム

- ・食べすぎ・飲みすぎに注意し、胃腸をいたわりましょう
- ・夜更かしを控え、規則正しい生活を心がけましょう

帰省する側へのワンポイント

- ・マスク、手洗い、うがいを励行しましょう
- ・発熱や咳がある場合は無理せず予定を見直しましょう
- ・長時間の運転は休憩をこまめに、公共交通機関では混雑を避ける工夫をしましょう

迎える側へのワンポイント

- ・加湿や換気を心がけ、清潔な空間で迎えましょう
- ・消化にやさしい料理や、子ども・高齢者向けのメニューを用意すると喜ばれます
- ・薬・常備品の確認：家族の持病薬や救急セットを確認しておくと安心です
- ・来客で夜更かしになりがちですが、休養時間を確保しましょう

12がつのフォト



～みどりの風幼稚園の子育て相談～

育児相談や母と子の心と身体の健康に関する相談を受け付けいたします。お気軽にご利用ください。

日時 毎週水曜日 午前11時から **場所** みどりの風幼稚園

お電話で事前に予約をお願いします ☎ 0587-59-7000

