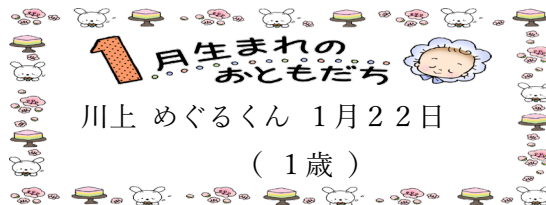


保育所 こどもの家

あけましておめでとうございます。お正月はいかがでしたか。普段とは違った雰囲気
で、子どもたちも楽しい経験ができたことでしょう。保育所にもにぎやかな日常が戻っ
てきました。これからも、子どもたち一人ひとりの個性を大切にしながら、人と人との温か
い関わりの中で成長を育んでいきたいと思ひます。本年もどうぞよろしくお願いいたし
ます。



身体測定 (11日)



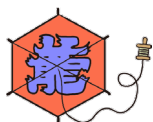
1月生まれの
おともだち

川上 めぐるくん 1月22日

(1歳)

～寒さに負けない冬の外遊び対策～

服装は？ 下着で調整して着脱しやすく!!



汗をかいて冷えたり、動きにくくて転んだりする事がある
ので動きが活発な1～2歳は厚手にならないように気
をつけましょう。まだ歩けない子は動いて体を温めること
ができないので一枚重ねるなどの配慮が必要となります。

・帽子は防寒にも怪我防止にもなるので1年を通して着用
しましょう。・肌着は綿100%の暖かい物で寒暖時に調整
しやすいように冬でも半袖がおすすめです。

・上着はモコモコしすぎず、動きやすく重ね着で脱いだり着
たり調整しやすい物にしましょう。



保護者の方へ

風邪とインフルエンザの予防対策を!!



【手洗い】

外遊び後や食事の前、トイレの後などに石鹸を使い、手を洗います。
指先や親指手首、手の平、手の甲、指の間など洗い忘れないように
注意しましょう。

【うがい】

外遊びの後や人ごみの中に入った後などにうがいをしましょう。
初めにぶくぶくうがいで口の中をすすぎ、その後にガラガラうがいでの
の奥を洗います。

【規則正しい生活】

元気に過ごす為には規則正しい生活を送ります。十分な睡眠や栄養、バラン
スの良い食事、外遊びなどを心がけましょう。

【流行期の人ごみを避ける】

インフルエンザ流行期には人ごみにでかけないようにします。出かける時
にはマスクをし、手洗い・うがいを心掛けます。

壱岐市内でもインフルエンザが流行ってきています。風邪予防をして

元気に過ごしましょう。



おねがい

・寒くなりましたので、お昼寝用の掛け布団も持って来て
下さい。また、毛布が小さい方もいらっしゃいます。お子さ
んがすっぽり入るぐらいの大きさと厚めのものをお願いし
ます。毎週持ち帰った際は、シーツ類のお洗濯をお願いし
ます。シーツには、よだれや雑菌などがいっぱいついてい
ます。清潔にしたきれいなお布団で午睡をすると、ぐっす
り眠りにつけます。

