



令和4年1月4日
祝昌保育園
祝昌第二保育園
上陽保育園

あけましておめでとうございます。2022年の干支はトラ。「虎に翼」ということわざを知っていますか？強い力がある人にさらに力が加わることを意味し、「鬼に金棒」などと同じ使い方をします。まだまだ油断できない感染症に負けないよう、早寝早起き・手洗い・マスク…と、「虎に翼」の元気な体を作りましょう。今年も健康に関する情報をお届けしていきます。どうぞよろしくお願いたします。



災害とおむすびのお話

1995年1月17日、兵庫県南部で大きな地震が発生しました。阪神・淡路大震災です。その後「ボランティア活動への認識」「災害の備えの充実強化」を目的に、1月17日は防災とボランティアの日とされました。



そして、当時、被災した人たちに希望を与えたのが、おむすびの炊き出しでした。お米の大切さと善意への感謝を忘れないため、1月17日はおむすびの日にもなっています。

さて、おむすびは忙しい朝の強い味方でもあります。手軽に食べることができ、具材を工夫すれば栄養も補えます。しらす、たまご、昆布、チーズなど、アレンジしながら楽しく朝ごはんに取り入れてみてくださいね。



目を離さない **ダメ!**

毎年、食べものが原因で子どもが窒息する事故が起こっています。

危険な大きさ
大人の親指と人差し指で作った丸を通るもの



危険な形や性質
・丸い
・つるつる
・粘着性が高い
・固い

こんなもので
・プチトマト
・ぶどう
・白玉団子
・カステラ
・マシュマロ
・ホットドッグ

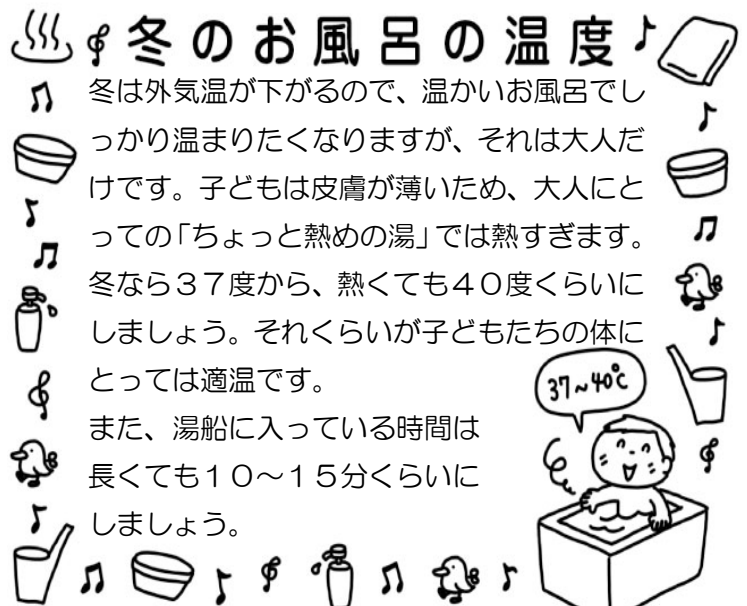
多くの事故が、大人と一緒に食事をしている中で起こっています。目を離さないだけでなく、より具体的な対策が必要なのです。

- 食品は小さく切る
- 眠くなっていないか、正しく座っているか確認する
- ゆっくりかみ砕くよう話す



♪ 冬のお風呂の温度 ♪

冬は外気温が下がるので、温かいお風呂でしっかり温まりたくなりますが、それは大人だけです。子どもは皮膚が薄いため、大人にとっての「ちょっと熱めの湯」では熱すぎます。冬なら37度から、熱くても40度くらいにしましょう。それくらいが子どもたちの体にとっては適温です。また、湯船に入っている時間は長くても10～15分くらいにしましょう。



注意!



子どものやけど

丈夫な体をつくるのは

