



ほけんだより

発行

2025 年 12 月 26 日
サン・ベビールーム

今年も残り数日となりました。年末年始はお出かけのご予定のある方、ご自宅でゆっくり過ごされるご予定の方、様々かと思います。けがや事故にはくれぐれも気をつけてお過ごしください。来年もまたお子さんたちが健やかで笑顔の多い1年となりますよう、園でも健康管理に気をつけてまいります。また、ほけんだよりを通して健康に関することをお伝えしていきますのでどうぞよろしくお願いいたします。



年末年始をお子さんと楽しく過ごすために



大人数で過ごす場合の注意！

～お子さんから目を離さないようにしましょう～

普段と違う環境（帰省先や宿泊先）での思わぬ事故やけがに注意が必要です。

誤飲	薬・硬貨・ボタン電池など
けが	刃物類・ドアなどに指を挟む
やけど	暖房器具
とび出し	大人数になると子どもは気持ちが高ぶり急に走り出すことも。おとなは誰かが見ているだろうと目を離しがちになります。
転落	大人用のベッド・階段やベランダ



トラブルに備えましょう

年末年始は医療機関が休みの場合が多いです。

- ・休日診療を調べておきましょう
→帰省先・旅行先・自宅近く
- ・服用中の薬などは早めに受診してもらっておきましょう



困ったときは

#7119

利用できる地域が限られていますので、お出かけ先の地域が含まれるか確認しましょう。

#8000

全国で利用できますが利用時間が地域によって異なります。



お正月の食べもの

～おせち料理～

もともと保存食のため味付けが濃く塩分も多くなっています。

- ・食べすぎに注意しましょう
- ・黒豆などはのどに詰まりやすいので避けましょう。
- ・ナッツ類が含まれるものもあるので注意しましょう。
- ・生ものは避けましょう。



～お餅～

縁起物なのでついみんなで食べたくなりますが、**どんなに小さくてものどに詰まりやすいのがお餅です。**

- ・お雑煮の具材やスープを楽しみましょう。
- ・噛み切る力やしっかり飲み込む力がついてからお餅を食べましょう。



乾燥対策



- ・おとなが水分をとるタイミングでお子さんも一緒に水分を摂りましょう（可能ならおとなより回数を増やしましょう）。
- ・肌の保湿を心がけましょう。



生活リズムを整えましょう



冬ならではの遊びや、お正月ならではの遊びなどでからだを動かし、夜はゆっくり休んでお休み中も元気にお過ごしください。

早寝早起



朝ごはん



からだを動かす



休み明け、元気なお子さんたちにお会いできることを楽しみにしております。