

わかば保育園

・新入園児オリエンテーション・健康診断

お知らせ&お願い

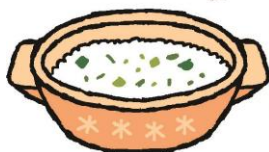
- * 登降園時、送迎の車で門前付近が大変混雑し危険です。事故防止のため送迎は速やかにして移動するようご協力よろしくお願いいたします。
- * 引き渡し訓練があります。自然災害はいつどこで起こるかわかりません。災害が起きた時にお子様の安全、安心を確保し、スムーズに対応できるようご理解ご協力をお願いいたします。
- * 第二回尿検査を受けた方の結果は全員異常ありませんでした。
- * 子育て相談を行っています。お気軽にご相談ください。秘密は守ります。

保育料の納入期日を必ず守りましょう。

支払は口座振替になります。1月分は2月2日（月）が振替日です。残高のご確認をお願いします。

七草がゆ

お正月はごちそうを食べて、おながが少々疲れ気味。そこで、7日にはビタミン豊富な七草がゆをいただきましょう。最近はスーパーなどでも七草がセットになって売られているので、手軽に楽しめるようになりました。調理の前に、お子さんと一緒に「春の七草・名前当てクイズ」をするのもいいですね。



**寒さに負けない
体づくり!**



もうすぐ大寒（毎年1月20日頃）。一年でいちばん寒さが厳しくなる時期です。気温が低く、空気が乾燥するこの時期は、インフルエンザや感染症にかかりやすくなります。体を元気にする食事をとって、寒い冬を乗り切りましょう。

タンパク質…魚や大豆製品
ウイルスをやっつける白血球はタンパク質から作られます。積極的に取り入れましょう。



ビタミンA、C…緑黄色野菜や果物
ウイルスに対する抵抗力を強くする働きがあり、免疫力がアップします。



**使い捨てカイロにも
気をつけて!**

低温やけどに注意しましょう

低温やけどは、急激な熱さを感じにくいために、ゆっくりじわじわ起こるやけどです。お風呂のお湯より少し高いくらいの温度でも、長時間触れていることで、皮膚の内部に大きなダメージが加わります。皮膚が赤くなる、水ぶくれができるなどの比較的軽い症状から、皮下組織が壊れるくらい重症のやけどになってしまう場合もあります。温度差を感じにくい高齢者や子どもに多く起こります。はれや赤み、痛みが長引くときは必ず受診しましょう。

低温やけど

貼るタイプのカイロ

必ず衣類の上に貼り、同じ箇所に長時間当てないこと。貼ったまま寝てしまうのもNG。

くつした用のカイロ

くつしたを脱いだ状態で使ったり、体の他の部位に使うと高温になる危険性が。

湯たんぽ、あんか

厚手のカバーに包んでも、低温やけどの危険が。寝る前に入れて寝具を温めておき、寝るときには出しましょう。

ホットカーペット

長時間横になったり、眠ったり、座ったままの状態していると低温やけどになることも。

