



1月ほけんだより

令和3年1月1日

みなみひの保育園

寒さが身に染みる季節となりました。正月休みが明けて生活のリズムが崩れやすいこの時期、体調管理には十分に気をつけましょう。

一緒に食べたい

教えてあげたい おせち料理



お正月に欠かせないおせち料理。子どもたちにとっ

て見慣れない料理も多いですが、せっかくの行事食なので、食べてもらいたいものです。

料理に込められた願いを、楽しくお話してあげられるといいですね。

こんな声かけで一緒にパクリ

……………黒豆……………

「まめ」には元気、健康の意味があります。真っ黒な色を嫌がるようなら「悪いものをやっつける色なんだよ」とすすめれば興味を持ってくれるかも。

……………栗きんとん……………

黄金色に輝く見た目は宝に例えられます。「キラキラした楽しい1年を願って食べようね」と伝えてみましょう。

……………伊達巻……………

「昔はこんな形の巻物で勉強していたんだよ。賢くなれますようにってお願いする意味があるよ」と声かけを。

12月の保健指導のテーマは

「うがいと鼻のかみ方」

でした。全員で実際にやってみました。



ご家庭でもぜひ、声をかけてみてください。



カラフルなパンツで願掛け？

日本のお正月、今年はおせちを食べてこたつでゴロゴロ…という人も多いかな？では、世界のお正月にはどんな習慣があるのでしょうか。

年越しの鐘の音に合わせて 12 粒のブドウを食べる(スペイン)

家の壁やドアを古くなったパンでたたく(アイルランド)

水玉模様の服を着て新年を迎えたとお金持ちになる(フィリピン)

カラフルなパンツを履くと願いが叶う(ブラジル)

新年を迎える瞬間に大切な人とキスをする(アメリカ)

国や地域によって考え方や過ごし方は違います。でも、共通しているのは「1年を楽しく過ごせるように」という気持ち。みんなにとって、素敵な1年になりますように。



低温やけどに注意 !!

ホットカーペットや使い捨てカイロに長時間触れることでおこる「低温やけど」が増えています。痛みを感じにくく、重症化しやすいのが特徴。

応急処置…

痛みが和らぐまで 20 分位流水で冷やす。広範囲の場合は冷水で冷やしたシーツ等で全身を覆い、シャワーをかける。その後病院へ。

