



# ルンルン通信

## 田端聖華保育園



2024年 冬号

社会福祉法人 流山中央福祉会

田端聖華保育園

TEL 03-5814-0800

<http://seika-group.com/tabata/>

日中も寒さが厳しく思わず身が縮こまってしまいそうになりますが、そんな寒さも吹き飛ばすくらい、園の子どもたちは元気いっぱいに過ごしています！新陳代謝の良い、子どもは汗をよくかきますので、薄着で過ごし、上着でうまく調整できるようにしていけるといいですね。今年も健康に過ごして行きましょう。



### 節分意味

昔から日本では、1年を立春・立夏・立秋・立冬の4つに区切って、それぞれ前日のことを節分と呼んでいました。そのうち立春は1年の始まりとして重要視され、現在の節分になりました。人間は来る日も来る日も同じでは、気が減ってしまいますから、こうした節目を「ハレ」の日として昔から大切にしてきました。ですから節分に、1年で1度だけオニを身近に感じることも、いきいきと1年を暮らすためにはとても大切な事なのです



## 冬の脱水対策！

暖房をつけ続けていると室内が乾燥して赤ちゃんは脱水症状を起こしてしまいます。適度に加湿・換気をしましょう。後、風邪などが流行する冬は脱水に注意が必要です。

### ●脱水症状になしやすい訳

- 1) 身体は水分量が70~80と比べて多い。
- 2) 成人に比べると身体の水分量を調節する機能が未発達な為、脱水を起こしやすい。
- 3) 新陳代謝が活発で見えない汗が多い為、身体の水分を失いやすい。
- 4) 大人に比べ免疫力が低い為、ウイルスや細菌が身体に入りやすく、また胃腸が弱いので嘔吐、下痢を起こして体内の水分を失いやすい。

安全に気を付け、こまめな水分補給を心がけてください。

冬は感染症が流行るシーズンです。予防には手洗い・うがいが効果的です。正しい手洗いを身につけ、バイキンを洗い流しましょう！



## 今月の絵本

### さあ、みんなで手をあらおう!!



子どもたちは、みんな大きくなることにあこがれています。「大きくなったね。」という言葉が、子どもたちにとって、いちばん嬉しい褒め言葉なのではないかなと思います。子どもたちが自分で成長する力をそっと後押ししてくれる絵本だと思います。

### はけたよ はけたよ

