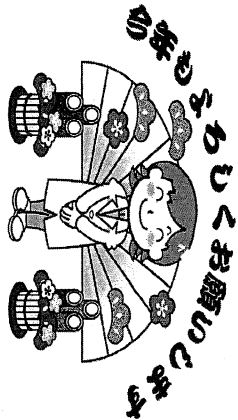


お正月はあけましておめでとう

2021年1月 田無保育園

明けましておめでとうございます。

干支の動物の中で一番ゆつくりと動く牛。丑年は、先を急がず一歩一歩着実に物事を進めるとよいそうです。健康な体も、毎日の積み重ねが大切。お正月休みで少し生活リズムが乱れてしまった方も、今日からゆつくり・しつかり、元気な体づくりをしていきましょう。



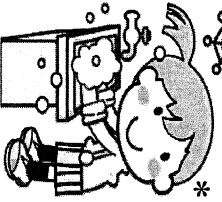
1月のほけん行事

*6日(水)身体計測 1.2歳児 9:00~

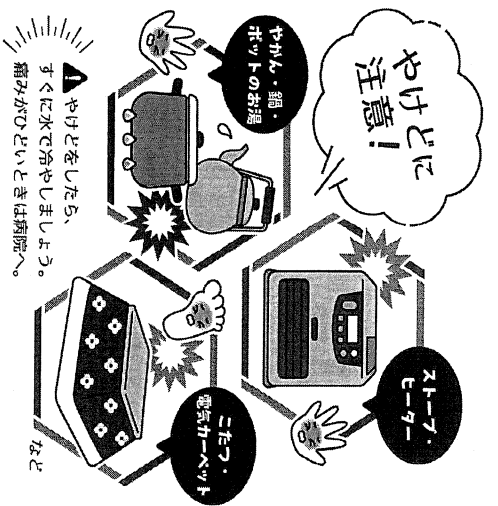
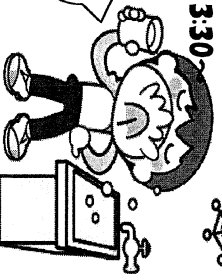
*7日(木)身体計測 0歳児 9:00~

*12日(火)身体計測 3.4.5歳児 9:00~

*19日(火)0歳児内科健診 13:30~



飛泳泳が飛ばないようにフク
フクが飛べ...



こんなもので低温やけど?

それほど高い温度でなくとも、長時間触れているためにやけどになるのが「低温やけど」。皮膚の深部までダメージを受け重症になることも多いやけどです。

どれくらいの時間でなるの?
44℃ 約 3~4時間
46℃ 約 30~60分
50℃ 約 2~3分

起こる可能性のあるものは?
湯たんぽ・電気あんか・使い捨てカイロ・電気こたぎ・電気カーペット・スラブなど

スラブで低温やけど?
アクリルを起動したり、充電しながらお風呂の中に入ると、本体が50℃を超えることも!



冬も水分補給が大切な3つの理由

1 のどや鼻の粘膜には、すぐく潤っています。びつくりですね。この名前前は線毛で、ウイグルなどが鼻や口から出てくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも、水分が足りなくて粘膜が濡れず、線毛はうまく動けません。

2 体の中に入ってきたウイグルなどは、鼻水や痰と一緒に体の外に出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。

3 カゼやインフルエンザになったら、熱や下痢、おう吐で体から水分がたたくさん出ます。

だから冬も、量と同じくらい水分補給が大切なのです

●朝起きたら水分補給をして朝食も飲み物を取りましょう。●