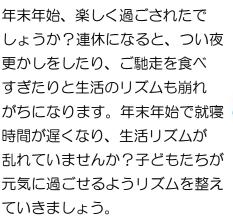
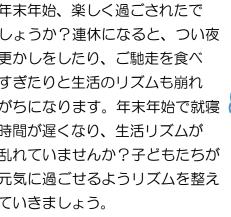


あけましておめでとうございます!子ども達の元気なあいさつで新しい1年が幕を開けました。今 年もうがい、手洗い、咳エチケットで感染症予防をしながら元気に過ごしましょう。本年もよろしく お願い致します。







### 1 まずは早起きから) 遅く寝てしまっても、翌日

は早く起こしましょう。夜 も早く眠くなるので、布団 に入りやすくなりますよ。

### 2朝の光でスタート!

カーテンを開けて太陽の光 を浴びましょう。目覚めが 促されて、脳も体も活動を 始めます。

## ③ 日中にしっかりあそぶ)

体を動かしてたくさんあそ びましょう。心地よい疲れ が夜の眠りを誘います。

#### **(4** 午睡は15時半までに

家で午睡をするときも、遅 くても 15 時半までに終わ らせて。夜の眠りに影響し ます。

#### **⑤**おふろはぬるめに

熱いおふろは、急激に体温 が上がって目がさえてしま います。お湯はぬるめにす るのがポイントです。

#### (6)入眠前の習慣づけを

毎晩、眠る前に「おやすみ の習慣」をつけましょう。 絵本を読む、布団に入って ぎゅっと抱きしめるなどする と、眠りやすくなります









# 尿検査のお知らせ

## 1月11日(木)

提出できない場合には翌日

## 1月12日(金)

前夜は寝る前にトイレへ行き、起床後 すぐの尿を採尿して下さい。

検査結果に影響する場合がありますの で、前夜はビタミンCが入った果物や











部屋の中を温め過ぎると、空気が乾燥し、 体調を崩す子が出てきます。設定温度は 18~25℃、湿度は40~50%を目安に、

なるべく足元を中心に温め、上半身は温め 過ぎないようにしましょう。

また、1時間に1回は窓を開けて空気の

れ替えを行い、加湿器などで部屋の 湿度を保ちましょう。加湿器がなくても、

室内に洗濯物や濡らした

タオルを干すことで、

部屋が乾燥しにくく

