



# 1月えんだより

平成31年1月4日  
ひまわりキッズルーム大泉

**あけましておめでとうございます。本年も宜しくおねがい致します。**

新しい一年がスタートしました。年末、年始はご家族でゆっくりすごされたことと思います。休み明けは生活リズムや体調が崩れやすくなります。“5つの定点”というのをご存知ですか!? 生活リズムの5つの定点「起床」「朝ごはん」「昼ごはん」「夕ごはん」「就寝」の時間を決めて、できるだけ守るようにすると自然と生活のリズムが整ってきます。リズムが整うことで、時間になると空腹感を感じたり、目が覚めたりと体も準備をするようになります。まずは出来る事から少しずつ意識していけると良いですね。具体的な方法、お悩みは1・2月に開催する個別面談でもお話できたらと思います!



## 1月の予定

15日(火)身体測定(ひよこグループ)  
16日(水)身体測定(うさぎグループ)  
17日(木)身体測定(ぞうグループ)  
28日(月)運営委員会 18:00~19:00  
※1月はひよこ、うさぎグループの個別面談を行います。日程表は玄関に掲示しています。今回は全園児対象となっております。ご都合がつかない場合は担任までご相談ください。

## 2月の予定

12日(火)身体測定(ひよこグループ)  
13日(水)身体測定(うさぎグループ)  
14日(木)身体測定(ぞうグループ)  
※2月はぞうグループの個別面談を行います



### ☆検温について☆

毎朝検温を行い、連絡帳に記入をして頂いていると思います。そもそも毎日の検温はなぜ必要なのでしょう…? 体調不良を言葉で伝えられない乳幼児にとって体温は、まさに健康のバロメーター。朝・昼・晩の検温で平熱を把握しておけば、**体調の変化に早く気付いてあげることができ、症状が悪化する前に対処できる**というメリットがあります。また、乳幼児の病気は発熱の度合いによって疑う疾患が異なるため、熱を正確に測るのはとても大切なことです。園では午睡明けに全員検温を実施しています。また0歳児(ひよこグループ)は登園時に保護者の皆様にご協力いただき、検温をお願いしています。体温の変化の幅が大きい0歳児。朝のお忙しい時間かとは思いますが、お子様の体調を経過的にみていくためにもご協力よろしくお願いたします。

### 【正確な体温の測り方】

- 1.ワキのくぼみの中央に体温計の先端をあてます。
- 2.体温計が上半身に対し30度くらいの角度になるようにしてワキをしっかりと閉じます。
- 3.そのまま動かさないようにします。

予測式体温計なら電子音が鳴るまで待ちます

\*水銀体温計や実測式体温計なら10分以上たってから取り出します。

