



保護者のみなさまへ

子どもたちが楽しみにしている冬休みに入ります。

今年、新型コロナウイルス感染症のために、例年通りの年末・年始を送れそうにありません。でも、コロナ禍での生活の工夫により、充実した冬休みをお過ごしいただければと思います。さて、休みが続きますと、私たち大人も不規則な食生活や就寝時間になり、体調が乱れやすくなります。年明けの登園がスムーズにできますように、できるかぎり規則正しい現在の生活を維持していただくようお願いいたします。

そこで、夏休みと同様にお子さんと冬休み中の生活スケジュールをたてていただければと思います。



① 起床時刻、就寝時刻を決めておくこと。

② 十分な睡眠時間を確保すること。

※3歳～5歳児の睡眠時間は、11時間～13時間必要だそうです。

朝7時に起きて、夜20時に眠ると睡眠時間は、11時間です。

もう少し睡眠時間を確保するときは、できるだけ就寝時間で調節するといいですね。

③ 3食時間を決めて食べること。

※栄養のバランスや量はもちろんのことですが、楽しい食事の時間になるようお願いいたします。

咀嚼回数30回以上噛んでみる実験をやってみても、楽しいです。噛むもの（堅さや種類）によって噛む回数が、どう変わるか体験してみてください。

④ ゲームをする時間を決めて、守ること。

⑤ 体を動かすこと。

※親子で一緒にウォーキングや、寒い日は、お部屋でストレッチ体操でもいいです。

幼稚園では、年長組の子どもたちが、拭き掃除を一生懸命してくれています。

年末のおうちの大掃除と一緒にがんばってみるのも、いい運動になりますね。

ハイハイのポーズは、股関節の柔軟によいのです。

などを目安として、お願いいたします。



元気いっぱい、笑顔がキラキラでの年明けの登園をお待ちしています。

保健室来室状況について（人数）（2020.10.1～12.9）

	けが		病気		その他		合計		総合計
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	
10月	77	112	2	7	0	0	79	119	198
11月	86	113	0	2	0	0	86	115	201
12月	33	36	0	0	0	1	33	37	70
合計	196	261	2	9	0	1	198	271	469

「けが」の内訳は、男子は「打撲」が一番多く、2番目は「擦過傷」でした。女子は「擦過傷」が一番多く、2番目は「打撲」でした。けがをした場所は男女ともに「園庭」でした。「病気」では、「発熱」が一番でした。

むし歯がある人は、冬休み中に治療してください。

