



# ひだまりほけんだより

あけましておめでとうございます。お正月は健康に楽しく過ごせましたか？昨年は、世界中が大変な年でしたね。今年も子どもたちが健やかに過ごせるように、ほけんだよりを通して健康に関することをお伝えしていきます。本年も宜しくお願いいたします。

**歯科健診** 2月3日(水) 9:30



歯科健診では次の項目を調べます。  
 ○歯並び・かみ合わせ・あごの関節に異常はないか  
 ○虫歯はないか  
 ○歯垢が付いてないか  
 ○歯肉が腫れていないか  
 健診の日、朝食後、丁寧に歯みがきをしてきましょう。

**内科健診**

内科健診を1月28日(木) 15:00に行います。

調べる内容は…？

- ・やせ過ぎ、太り過ぎはないか
- ・心臓、呼吸の音は正常に聞こえるか
- ・骨や姿勢はゆがんでいないか
- ・皮膚の様子に異常はないか
- ・病気にかかっていないか

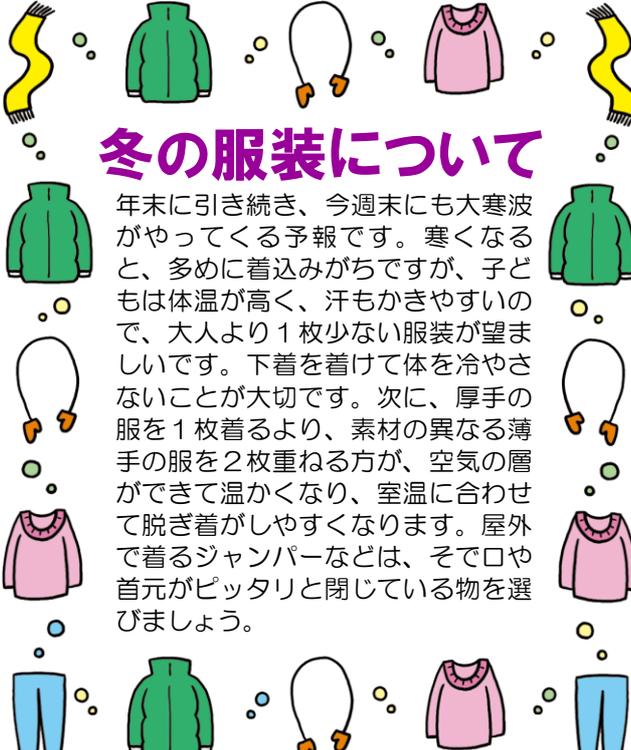
など



**●前日におうちでしてきてほしいこと●**

- ・お風呂で体をきれいにしてきてください。
- ・上半身は全て脱いで健診します。下着には名前を書いてきてください。
- ・髪の毛の長いお子さまは結んできてください。

**冬の服装について**



年末に引き続き、今週末にも大寒波がやってくる予報です。寒くなると、多めに着込みがちですが、子どもは体温が高く、汗もかきやすいので、大人より1枚少ない服装が望ましいです。下着を着けて体を冷やさないことが大切です。次に、厚手の服を1枚着るより、素材の異なる薄手の服を2枚重ねる方が、空気の層ができて温かくなり、室温に合わせて脱ぎ着がしやすくなります。屋外で着るジャンパーなどは、そで口や首元がピッタリと閉じている物を選びましょう。

**着替え用衣類のサイズにご注意**

子どもたちは日々成長しています。園においてある衣類のサイズが少し小さい方がおりますので、該当される方は、サイズをご確認いただき交換をお願いいたします。

**1月の予定**

- 身体測定 22日(金)
- 内科健診 28日(木) 15:00~
- 避難訓練 29日(金)