




# ほけんだより



2026 年 1 月 ひらお保育園 ほけん 

あけましておめでとうございます。



新学期が始まりました

それぞれの年末年始を過ごした子どもたちが園に戻ってきて、新学期が始まりました。友だちと久しぶりに顔を合わせてみんなうれしそう。お正月遊びなどを楽しんでいます。そして、いよいよ今のクラスも残り3か月。進級や卒園に向けてのラストスパートです。

今年もよろしくお願いいたします。

## 年明けの生活リズム

年末年始、いつもと違う生活リズムになってしまったご家庭も少なくないと思います。以前のリズムをなるべく早く取り戻しましょう。まずは早く起きて日の光を浴び、温かい朝食でからだを目覚めさせます。子どもたちは園でしっかりからだを動かしますので、夜は早く寝て疲れを取り除いてくださいね。

### 1月の行事予定

◆身体測定 (0 歳児クラス～2 歳児クラス) ◆0 歳児健診 1 月 22 日 (木)

### 12 月にみられた病気

・流行性角結膜炎 (はやり目) ・溶連菌感染症 ・胃腸炎 ・アタマジラミ

アタマジラミとは、

次のようなことがある場合には注意！

- ・頻繁に洗髪しているのによく頭をかいている
- ・髪の毛に 0.5 ミリくらいの白いものが付いている
- ・頭に 2 ミリくらいの小さな生き物がいる

### 特徴と症状

- ・人の頭部に寄生し、頭皮から吸血し吸血されたところが、かゆくなります。

### アタマジラミが人に寄生する経路

\* 頭や身の回りの物から、他の人の頭にアタマジラミが移動することにより、寄生が起こります。

- ・頭と頭が接触すること
- ・身の回りの物 (寝具・帽子・タオル・ブラシなど) を共用すること
- ・衣類を他の人の物と重ねて置くこと など

\* 清潔にしているても寄生されることがあります

### アタマジラミの見つけ方

- ・髪に付着している卵を探しましょう。・卵は、耳の周囲からえりあしにかけて多く付着しています。