



ほけんだより

令和8年1月号

社会福祉法人温和会
ひだまり認定こども園
理事長：阿嘉 よね子
園長：阿嘉 禎貴
看護師：富田 孝幸



1月です。新年あけましておめでとうございます。今年も、皆さまにとって健康で楽しい1年になりますことを願っております。

1月は、1年でもっとも寒い季節。寒い季節を楽しみつつ、防寒や温かい食べ物をしっかり摂って元気に過ごしていきましょう！！

体を冷やす食材、温める食材

寒い時期、体が冷えると風邪をひきやすくなったり、お腹の調子が悪くなったりします。

大人も子どもも、甘いおかしやケーキは大好きですが、食べすぎると身体を冷やす原因に。。冬は、身体を温める食べものを上手に取り入れて元気に過ごしましょう！！

冷やすもの



きゅうり



トマト



なす



バナナ



白砂糖

温めるもの



にんじん



ごぼう



かぼちゃ



れんこん



れんこん

発熱後の登園について

・可能な限り、熱が下がり24時間は発熱がないことを確認してからの登園をお願いします！

(熱が下がっても、完全に回復していない場合があるため)



12月の感染症情報

- ・インフルエンザ: 1名
- ・溶連菌感染症: 1名
- ・ヒトメタニューモウイルス: 1名

