

# ほけんだより



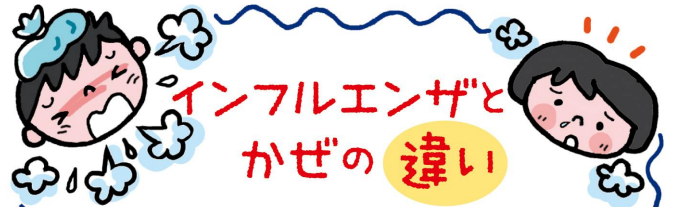
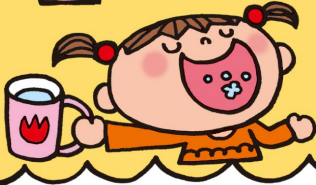
平成 30 年 1 月  
こでまり保育園  
～第 10 号～

あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、楽しいお正月を過ごされたことと思います。長いお休みでついつい夜遅くまで起きていたり、生活リズムが乱れていませんか？毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期ですので、早寝早起きを心がけ今年も元気で楽しい生活が送れるよう戸外で十分に遊び、健康な身体づくりをしていきましょう。

## 家族みんなで ガラガラうがい



かぜの予防に大切なうがいです、習慣づけるのはなかなか大変ですね。まずはお母さん、お父さんがやって見せるのがいちばん！外から帰ったらすぐ「一緒にやろう」とお子さんを誘ってください。みんなでガラガラすれば、かぜなんかこわくない！小さい子は、口に水を含んで「ベツ」と吐き出すだけでも効果があります。



## インフルエンザと かぜの違い

インフルエンザ		かぜ
インフルエンザウイルス	原因	細菌、ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状	病気の始まり	鼻水、くしゃみ
39～40℃	熱	37～38℃くらい
大流行することも	伝染	多くの人にうつらない
手足や腰に強く出る	関節痛	ほとんどない
肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症 など	合併症	安静を守ればひどくならない



インフルエンザは、発症し 5 日を過ぎて、かつ、熱が下がってから 3 日を過ぎるまでは、園はお休みします

## 冬のスキンケア

子どもは大人よりも皮脂の分泌が少なくバリア機能が未発達のため、乾燥するとそのバリア機能がどんどん失われていくので肌荒れやあかぎれ、さまざまな皮膚トラブルが起こりやすくなります。お風呂上がりには保湿剤をたっぷりと塗り乾燥を防ぎましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的です。親子で使用できるクリームやオイルも市販されているので、お母さんのスキンケアと同時にお子さんのスキンケアをする方法もおすすめです。

## 背すじぴん！で 元気！

寒いとつい背中を丸めてしまいますね。でもそれでは、心臓や胃、腸などが活発に働いてくれません。また、乳幼児期は背骨や、背骨を支える筋肉が発達する大切な時期。強い骨と筋肉を作るためにも、よい姿勢で過ごすことを心がけましょう。背すじぴん！は気持ちいいばかりでなく、健康にもよい影響を与えるのです。

