

# ほけんだより



令和4年1月  
こでまり保育園  
～第9号～

あけましておめでとうございます。子どもたちの元気な声とともに新しい年が始まりました。今年も元気に健康に過ごせるように、早寝、早起き、朝ごはんで生活のリズムを整えながら、病気に負けない体づくりを心掛けましょう。また、冬に流行る感染症や新型コロナウイルス感染を予防するために、うがい・手洗いをし、お部屋の温度や湿度調整、換気にも気を配りながら過ごしていきましょう。今年も子ども達が健やかに過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などをお伝えしていきたいと思ひます。本年も宜しくお願ひいたします。



## 子どもの入浴で得られる効果

『入浴をすることで、体をきれいにする以外にもたくさんの効果が得られ、温かいお風呂に浸かることは健康な体づくりに繋がります。』

### ❖ 体温が上がり、血行が促進され、風邪を引きにくくなる

お風呂に浸かって体が温められることで、深部の体温がしっかり上昇し、血の巡りが良くなります。適正な体温が保たれ、さまざまな病原菌と戦う抵抗力が付き、風邪を引きにくくなる効果もあります。

### ❖ 良質な睡眠がとれ、丈夫な体がつくれる

良質な睡眠をとるには、入眠前に一度体温を上昇させてから、深部体温を低下させることが重要になります。シャワーだけで簡単にお風呂を済ませてしまうと、深部体温が上昇しないままになってしまいますが、お風呂に浸かって芯まで温まることで、深部体温が上がり、良質な眠りにつきやすくなります。しっかり睡眠が確保できると、原動力となるエネルギーが生み出され、体の機能が整います。

### ❖ 体の疲れや老廃物が体外へしっかり流れる

良質な睡眠をとることで、ノンレム睡眠とレム睡眠を繰り返し、その日の疲れや溜まった老廃物を体外へ流すことができます。深い眠りにつくノンレム睡眠は、肉体疲労の回復のほか、成長ホルモンの分の分泌も活発になる時間帯です。

### ❖ 集中力や記憶力が高まる

温かいお風呂に浸かると、温熱効果により、体がぼかぼかと温まり、心身ともにリラックス効果が得られます。入浴中は脳までリラックスしているため、記憶力が向上し物覚えが良くなります。入浴中に読み書きなどを覚えるなど、“浴育”をすることは子どもの成長に良い影響をもたらしてくれます。また、浅い眠りであるレム睡眠は、記憶を定着させる大切な時間帯です。



### ❖ お湯の温度は大人がぬるいと感じるくらい

気温が下がる冬場は、39～40℃くらいで、心臓や血管に負担をかけることなく、血行を促進することができます。

### ❖ 入浴は親子のスキンシップの場にぴったり

お風呂の中は一对一で向き合える空間です。その日の出来事を話したり、体を洗ったり一緒に遊んだりすることでスキンシップをとることもでき、コミュニケーションの場にもなります。

## 寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気を付けましょう



ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう



1時間に1度、換気をしましょう



感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう



手洗い・うがいをこまめにしましょう



咳エチケットを守りましょう



乾燥しないよう加湿器をつけましょう



早寝早起きをしましょう

