

ほけんだより



令和8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。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。今年も元気に健康で過ごせるように、早寝、早起き、朝ごはんで生活のリズムを整えながら、病気に負けない身体づくりを心掛けましょう。また、冬に流行る感染症などを予防するために、うがい・手洗いをし、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います。本年も、宜しくお願いいたします。

生活リズムを整えましょう！

年末年始のお休みで、生活リズムは乱れていませんか？今日からまた、風邪をひきにくい健康な身体を作るために「早寝・早起き・朝ごはん」の生活習慣を付けていきましょう。

☆整える方法☆

①朝の光を浴びる

朝はカーテンを開けて朝日の光を浴びるようにしましょう。

②朝食を食べる

朝食で摂取した栄養が脳の働きを良くし、昼間の活動の力になります。

③昼間は身体を動かして遊ぶ

昼間にたくさん身体を動かすと、夜は自然と眠くなります。

＜寝かしつけるポイント＞

「寝室に行っても遊んでなかなか寝ない」などよく耳にします。そんな時は、好きな絵本を1冊子ども達に選んでもらい、布団の中で読み聞かせをしてみてください。「絵本を読んで電気を消すとだんだん眠くなる」という習慣が身についてきますので、お忙しいとは思いますが試してみてください。

また、脳は光を感じると覚醒し、逆に光が無いと睡眠ホルモンの分泌が促されて眠くなるので、電気を消して暗く静かな環境にすることも大切です。

隣でスマホを見ていると、その光でも入眠の妨げになりますので、**スマホも消すようにしましょう！**

室温管理・換気



★部屋の中を温め過ぎると、空気が乾燥し、具合の悪くなることがあります。設定温度は18～20℃を目安に、なるべく足元を中心に温め、上半身は温め過ぎないようにしましょう。

★1時間に1回は窓を開けて空気の入れ換えを行いましょう。

★加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ一杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。

鼻水・鼻づまり



鼻水が出ている子や、鼻がつまり食事中に「ハーハー」言いながら食べていたり、お昼寝中は寝苦しそうだったり、いびきをかいている子も見られます。透明でサラサラしている鼻水や、黄色・緑色のネバネバした鼻水など、原因によって出てくる鼻水は違います。中耳炎や副鼻腔炎になっていることもあるので、早めに耳鼻科などの受診をお勧めします。

また、寝るときに身体を横にすることで、鼻水や痰がのどの方に流れ込みやすくなり、咳を誘発してしまうこともあります。そのような時は、背中から頭の方を枕などで少し高くして寝るようにしましょう。