

ほけんだより

H29-2月号 no.196

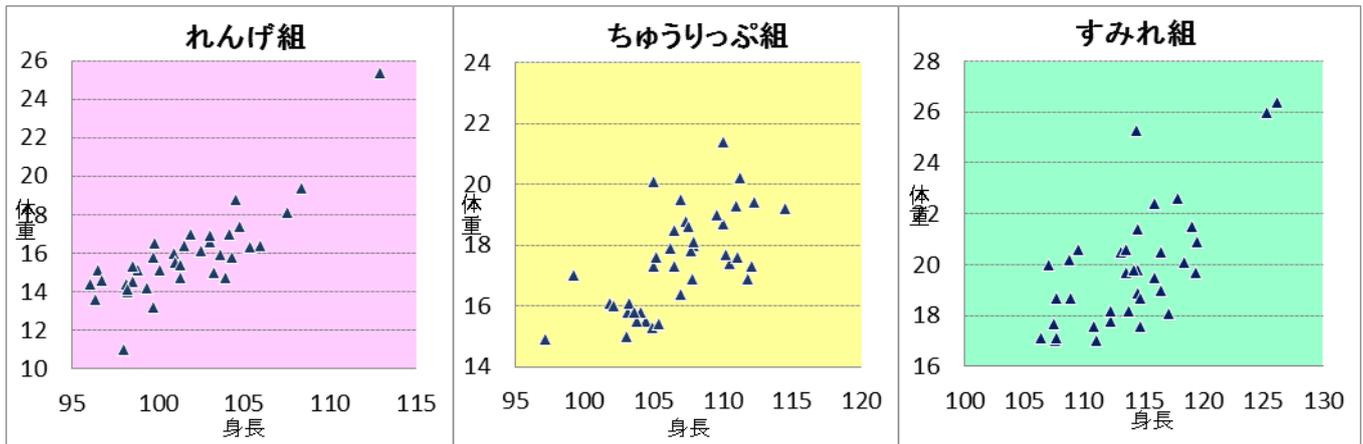


— まだまだ寒い日が続きます —

節分、そして立春と暦の上ではもう春ですが、先月は大寒波が来襲、寒かったですね。暖くなるまであともう少しです。寒さに負けずこの冬を元気に過ごすためにも、日ごろから規則正しい生活をこころがけましょう。



1月の身体測定



※子どもの成長する時期や度合いは非常に個人差があります。成長を促すには十分な睡眠、適度な活動、バランスのとれた食事が大切です。



インフルエンザなど伝染性の感染症について

先月、当園でもインフルエンザは発生しましたが、園内での大流行、という事態にはいたりませんでした。市内では集団感染にて学級閉鎖も報告されています。インフルエンザや各種カゼウイルスによる感染で、人から人へ移ります。それを遮断するには“**手洗い**”“**うがい**”“**マスク着用**”が重要になります。人ごみに出かけるときや病院に行くときにはマスクを着用するのも効果があります。また、感染した人の吐物や便にはウイルスが排出されているので、その始末をしたあとは厳重に手洗いをお願いします。咳やくしゃみなどの飛沫にもウイルスがいますので室内の清掃、換気もこまめにしましょう。インフルエンザウイルスは湿度の高いのは苦手です。部屋の加湿につとめましょう。



背すじぴーん!

寒いと両手をポケットに入れたり、上着の長い袖の中にスッポリと手を入れて、背中を丸めていませんか? そんな恰好をしていると体の動きは鈍くなり、とっさの時には手が出ず、体を守ることができません。また、背中を丸くすると中のいろんな臓器が圧迫されて働きがわるくなります。乳幼児期は背骨や背骨を支える筋肉が成長発達していく大切な時期です。戸外での運動、バランスのとれた食事、十分な睡眠がとれるよう、配慮をお願いします。食事や本、テレビを見るときなどの姿勢も大事です。**背すじがピーン**と伸びると気持ちが良いですね。



子どもたちが快適に過ごすための清潔ポイント — ちょっとした心くばりが健康につながります —

- | | | | | | | |
|----------|-----------|---------|-------|-----|----|----------|
| 《毎日》 | 顔を拭く、洗う | 歯を磨く | 髪をとかす | 手洗い | 入浴 | 下着、靴下の交換 |
| 《一週間に一回》 | 爪を切る | 耳を清潔にする | 靴を洗う | | | |
| 《一か月に一回》 | 髪のを長さを整える | | | | | |