



ほけんだより 1月

あけましておめでとうございます。

年末年始は不規則な生活になりがちです。生活リズムを崩さないことも体調管理に繋がります。元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にいきましょう。

今年も子ども達が健康に過ごせるように、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ます。本年も宜しくお願い致します。



★もっと大きくなろう！★

大きくなるために骨と筋肉はとても重要です。丈夫な骨と筋肉を育てましょう。

<骨と筋肉を強くするには？>

好き嫌いをせず様々な種類の物を食べましょう。よく噛むことでさらに筋肉を鍛えます。



<外でたくさん遊びましょう！>

筋肉や骨に刺激を与えるのはとても大切なことです。できるだけたくさん体を動かして遊びましょう。

寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気をつけましょう



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



早寝早起きしましょう

部屋の中を暖めすぎると、空気が乾燥し、具合の悪くなる子が出てきます。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。また、1時間に1回は窓を開けて空気の入替えを行い、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。

<冬の服装について>

寒くなると、つい多めに着込みがちですが、子どもは体温が高く、汗もかきやすいので、**大人より1枚少ない服装を心がけましょう**。まず、下着を着けて体を冷やさないことが大切です。次に、厚手の服を1枚着るより、素材の異なる薄手の服を2枚重ねる方が、空気の層ができて温かくなり、室温に合わせて脱ぎ気がしやすくなります。屋外で着るジャンパーなどは、袖口や首元がピッタリと閉じる物を選びましょう。



大切な耳を守るために気をつけたいこと！

- ・鼻をすすらず、かむ習慣をつける。
- ・鼻水はゆっくりと片方ずつかむ。
- ・耳の近くで大きな声や音を出さない。
- ・耳掃除は綿棒で外耳道を拭き取る程度に行う。

<耳が2つあるのはどうして？>

真正面から聞こえた音は、左右の耳に同じ強さで聞こえますが、片側からの音は音に近い耳で聞こえます。つまり、耳が2つあることによって、音のする方向を聞き分けることができるのです。

<耳はバランスをとる働きも！>

耳は、「音を聞く」他に、「体のバランスをとる」という働きをしています。耳の奥にある三半規管というところが、体の傾きや動きなどを感じ取っているのです。