ほけんだより 1月

令和４年１月１２日　深谷市立幼稚園

年が明け、新しい１年が始まりました。今年はどのような１年にしたいですか？

３学期は、今の学年のまとめ・新しい学年への準備、となる大切な学期です。より一層、保護者の皆様と一緒に、お子さまの成長を支えていけたらと思います。どうぞよろしくお願いいたします。まずは、「冬休みモード」の生活を切り替えることから、少しずつ始めてみましょう。

寒い日が続いていますね。だいたい１月２０日の大寒から、２月４日の立春までの時期が、１年の内でもっとも寒くなります。空気もとても乾燥します。手洗い・うがい・マスクだけでなく、水分をしっかりと取ったり、室内の湿度を調整したりすることで、かぜや感染症を予防しましょう。また、子供の皮膚も非常に乾燥し、湿疹やあかぎれが多くなります。かゆみや出血がひどくなる前に、乳液やクリーム、軟膏などを使用した皮膚の保湿にも注目してみてくださいね！

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

せっかくのウイルス対策が…

発熱

せき

呼吸困難感

だるさ

こんな症状を招いているのは、もしかしたらお手入れが不十分な加湿器かもしれません。

原因は、加湿器内で繁殖した**カビ**や**細菌**。水蒸気に混じって部屋に広がり、吸い込むことで発症します。

せっかくのウイルス対策が別の病気を引き起こしてしまっては大変です。加湿器は、説明書にそって正しくメンテナンスしましょう。

タンクの水は毎日とりかえる

定期的にフィルターを掃除する

しもやけ・あかぎれ　しっかりケアしましょう

●しもやけは寒さが原因

しもやけは、手足が冷えて血行が悪くなるために起こります。特に、雪遊びなどで冷たくぬれた状態が長時間続いたときに、起こりやすいようです。

●お湯で温める

しもやけの部分をぬるま湯につけて、血行をよくします。小さな**子供**なら、そのまま入浴させてもよいでしょう。また、しもやけ予防のためには、ぬれた手袋や靴下をそのままにせず、乾いたものにかえましょう。

●あかぎれは乾燥が原因

空気が乾燥すると、皮膚のうるおいも失われます。特に手は外気に触れやすく、手洗いで乾燥しがち。手の甲ががさがさしたり、ひどいときはひびわれができて血が出たりします。

●ハンドクリームなどで保湿する

手を洗ったら、あかぎれの治療と予防をかねて、クリームで保湿します。あかぎれをこすると痛むので、やさしく塗ってあげましょう。

今月のちょっと みて・みて！

寒さでついつい丸まってしまう背中。まぁるい背中が習慣になると、今後の成長にも影響します。

また、常に前のめりになることで転倒しやすくなったり、肩こり・腰痛だけでなく、肺や胃腸など内臓の病気になったりすることも。寒い時こそ、大人も子供も、きれいな姿勢を意識して生活したいものです。ピンっと伸びた背中は、とても素敵ですよね♡

小さいときから習慣に きれいな姿勢

本を読んでいるとき、食事のとき…。
お子さんの丸まった背中や姿勢が気になったことはありませんか？

「筋力」がポイント

ピンと背筋の伸びたきれいな姿勢には、筋肉が必要。思いっきり外遊びをして、筋肉を発達させることが大切です。

ハードな筋力トレーニングではなく、遊びで体のすみずみまで使う経験をさせてあげましょう。

お手伝いでよい姿勢！？

もう一つ、おすすめなのがお手伝いです。そうじ、片付け、洗濯など、自然といろんな動きをする家事は筋力アップにぴったり。

小さいときから、生活の中でのびのびと体を動かすことを習慣にして、きれいな姿勢をサポートしてあげましょう。