



ほけんだより 2月号



新渡戸文化学園
保健室 橋本・小島

子どもは風の子！寒い日が続いていますが、子ども達は寒さに負けずに元気に過ごしています。子ども達の元気な笑顔は、きちんとした体調管理が出来てこそ生まれるものです。感染症に対する抵抗力や免疫力アップのためにも、生活リズムを整えて、寒い冬も元気に乗り切りましょう。



冬の病気・けが注意報



冬は風邪をひきやすい季節です。また、同時にけがも増える季節です。風邪だけでなく、けがにも注意していきましょう。

病気を予防するには・・・



- 手洗い・うがいをしましょう
特に、食事前・帰宅時・トイレ後は必ず手洗いを行いましょう
- こまめに部屋の換気をしましょう
15分程度の換気でも、十分な効果があります
- 加湿器など活用して、室内が乾燥しないようにしましょう
- 咳エチケットを心がけましょう
- 人の多い場所への外出は、なるべく控えましょう



けがを予防するには・・・

- ポケットに手を入れて歩くのは、やめましょう
転倒時に、すぐに手が出せず、けがをする事があります
- 歩く時は、前や足下を確認しながら歩きましょう
- 電気カーペットやホッカイロを、同じ場所に長時間、当てたり、使用しながら寝るのはやめましょう
低温やけどの原因になります
- ストープや加湿器の近くで、遊んだりするのはやめましょう



子どもの肌を守ろう！

子どもは、肌の水分を保つ機能が未熟のため、大人よりも肌が乾燥しやすいです。特に、空気の乾燥する冬は、お子さんに湿疹などの肌トラブルが起こりやすい時期です。お子さんの肌を守るためにも、スキンケアをしっかり行いましょう。

～スキンケア ワンポイントアドバイス！～

お風呂はぬるめのお湯で、刺激の少ない石鹸をよく泡立てて、手の平で優しく洗いましょう。水分が失われやすいお風呂上がりは、ローションを塗って水分を補ったり、ワセリンなどの保湿剤で肌の表面に膜を作るなどして、保湿を心がけ、肌トラブルを防ぎましょう

加湿器など活用して、乾燥を防ぎましょう！

冬でも外で遊ぶ時間を作ろう！

3～6歳頃は、神経機能が大きく発達する時期です。遊びを通じて、多くの経験をする事で、運動能力の基礎が作られます。寒いと、外に出るのが億劫になりがちですが、ぜひお子さんとの外遊びの時間を作ってあげるようにしましょう。

～外遊びのポイント～

- **多様な遊びの経験を！**
走る・登る・まわる・ぶら下がる・すべるなど全身を使う遊びをしましょう。投げる・蹴る・積むなどの動きが出来る遊びを取り入れるのもOK。
- **1日1時間を目安に**
興味をもった遊びに集中したり、次々と遊びを変えたりできるように、十分な時間を作ってあげましょう。

