



令和4年2月1日発行
あいせん保育園

2月のほけんだより



厳しい寒さの中でも、元気いっぱいな子どもたち。でも、低温・低温の冬は、ウイルスが大好きな季節です。感染症を寄せつけないしょうぶな体作り、環境作りに気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

～風邪に負けない体づくり～

冬の寒い季節に体調を崩しやすい原因の一つとして、免疫力の低下が考えられます。免疫力とは体を守る力。赤ちゃんは生後6か月頃まではお母さんからもらった免疫で守られていますが、徐々に切れ風邪をひきやすくなります。保育園などでの集団生活が始まると、さらに風邪をもらってくる頻度が増えてしまいます。風邪をひくと熱や鼻水、咳が出るのは体がウイルスと戦っている証拠です。子どもは風邪を繰り返しくことで徐々に免疫をつけていきます。免疫力は睡眠不足・食生活の乱れ・運動不足・ストレスや過労などで低下します。そして、寒い冬は体温が下がるため免疫細胞が活性化できず、免疫力が低下しやすいので風邪などの感染症にかかりやすいと言われています。寒い冬でも免疫力を高めるためには、『十分な睡眠』『栄養バランスの良い食事』『適度な運動』が大切です。もし、風邪をひいてしまった時は無理をせず、消化の良いものを食べ、お家でゆっくり過ごしましょう。



マスク世代の子ども

コロナ禍の新しい生活様式としてすっかり定着したマスクですが、長引くマスク生活は、子どもたちの脳の発達に影響を及ぼす可能性があると言われていいます。『マスクをしていても目でコミュニケーションはできる』と主張する人もいますが、それは既に完成された脳を持っている大人にとっての話です。家庭内ではマスクを外していることが多いと思います。ご家庭ではたくさんの表情を見せて、体を使ったコミュニケーションをとっていくことが大切です。

<冬でも元気に外遊び>

冬は風邪の心配もあるので、外遊びよりも室内遊びの方がよいと思ってしまうかもしれませんが、寒くても外で遊ぶ事は、子どもにとって大切な事です。室内遊びが続き運動不足になると、体力は落ち抵抗力も弱くなってしまいます。外遊びは、子どもの体を強くするだけではなく、五感の発達も期待できると言われています。外遊びの際は汗をそのままにしておくと子どもの体が冷えて風邪をひいてしまう可能性があるので、こまめに拭くか着替えをしましょう。



冬に起こりやすい事故

冬は室内で過ごす時間が増えることから、子どもの室内での事故が増えます。室内は安全と思われがちですが、幼い子どもにとっては危険がいっぱいです。室内をもう1度見直し、冬の事故を予防しましょう。《やけど》ストーブ等によるやけどはもちろん、ホットカーペットやカイロ等による低温やけどに注意を。《脱水症状》冬でも脱水を起こします。特にコタツを使用しているお家は、脱水に注意してください。《窒息》冬はお餅を食べる機会が増えます。お年寄りがお餅を喉に詰まらせる事故が多発しますが、その危険は子どもも同様です。

1月の健康情報

保育園では鼻水、咳、嘔吐などが多く見られました。新型コロナウイルスの感染が拡大しています。体調不良の際は無理に登園・出勤をせず、かかりつけ医などに相談しましょう。