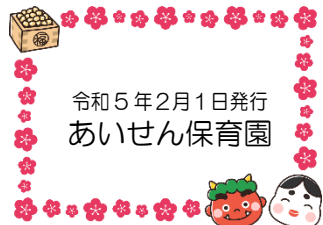


2月のほけんだより



令和5年2月1日発行
あいせん保育園



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。

～感染症に負けない体～

感染症にかかりにくくなるためにはどうしたら良いのでしょうか。それには、2つの事が重要になります。

1. 病原体(ウイルスや細菌)を体に侵入させない
第一に、自分の体内への病原体の侵入をできるだけ防ぐことです。そのためには、手洗いやマスクなどの基本的な感染症対策が大切です。

2. 体の免疫力を高める
体に病原体が入ってきたら必ず感染が起こるわけではありません。感染がまん延していても発症しない人も大勢います。免疫力を強く保つにはどうしたら良いのでしょうか。



①適度な運動をする
適度な運動で全身の血流が増し体温があがると代謝もあがり免疫力がアップすると言われています。

②良質な睡眠をとる
睡眠中に分泌されるホルモンのおかげで細胞が回復し免疫力アップに繋がります。

③よく笑う
笑うことで副交感神経が優位に働き免疫細胞が活性化されます。

④バランスのとれた食事
たんぱく質、野菜、きのこ、海藻類などバランス良く食べましょう。



1月の健康情報



園内ではインフルエンザ、新型コロナウイルス、胃腸炎が発生しました。気温が低い日が続く、空気が乾燥しています。生活リズムを整え体調管理に努めましょう。

<冬でも元気に外遊び>

冬の寒い季節、外遊びをさせると風邪を引いてしまうのではないかと心配になりますね。しかし、冬の外遊びには様々なメリットがあると言われています。子どもと一緒に外遊びをする時はどんな事に気を付ければ良いのでしょうか。

●防寒対策を徹底する
重ね着しておき、身体が温まったら脱いで調節を。

●体調を考慮する
体調が悪い時は室内でゆっくり過ごしましょう。

●こまめに水分補給する
冬でも子どもは意外と汗をかきます。

●大人も一緒に体を動かす
子どもと一緒に体を動かすと身体が温まります。



冬の日常生活に潜む危険

《やけど》

冬の事故で最も気を付けたいのが暖房器具によるやけどです。大人にとっては問題ない温度でも、皮膚が薄く弱い子どもにとっては危険な事もあります。水ぶくれができるほどのやけどの場合は速やかに受診をしましょう。また、カイロや湯たんぽなどで起こす低温やけどは、症状が一見軽そうに見えても放置してしまうと重症化することがあります。

《かくれ脱水》

脱水症状が起こりやすい季節は1年のうちに夏と冬2回あります。冬は夏に比べて空気が乾燥し、湿度も下がるため体から水分が奪われやすくなります。

