



2月のほけんだより



令和2年2月1日

みなみひの保育園

寒いからといっておうちの窓を閉め切っていませんか？長い時間換気をしない室内はウィルスや二酸化炭素、ほこりで汚れてしまいます。寒くてもこまめに換気を行い、空気の入替えを心がけましょう。また今年のスギ花粉の飛び始めは例年並みで東京は2/10頃です。飛散量は例年より少なくなるそうです。しかし、油断は禁物、対策はしっかり取っていきましょう。

どうして寒いと吐いた息が白くなるの？

温かい息と冷たい空気の温度差が20℃くらいあると、息の中の水蒸気が一気に冷やされて水滴になります。その水滴が、空気をただよう小さなホコリなどを核にして集まり、白く見えるのです。これは、空に浮かぶ雲ができる原理と同じです。吐いた息が雲と同じだと思っておもしろいですね。さて、空気の中にあるのは、ホコリやチリだけでしょうか？もちろん×です。カゼやインフルエンザのウィルス、そろそろ花粉も飛んでいます。手洗いやうがい、マスクでしっかり予防したいですね。



かぜの予防をしっかりと

かぜのウィルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう！

かぜ予防6か条

- ① うがい、手洗い
- ② 汗をかいたらすぐ着替え
- ③ バランスのよい食事
- ④ 部屋の換気と加湿
- ⑤ 規則正しい生活リズム
- ⑥ 人込みを避ける

暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこ厚着では活発に動けません。上手に衣服を着るコツを押さえれば、薄着でも平気！ 寒さに負けず元気にあそべますね。

薄着であったかのコツ

肌着を着る (綿100%がお勧め)

重ね着する (薄手の長そでシャツなど)

襟やぞで口が締まった服を選ぶ

スポンの中にシャツを入れて体温を逃がさない

外に出るときはベストやジャンパーなどで調節する