



令和4年2月1日

みなみひの保育園

長く続くコロナウィルスで生活が変わりストレスもたまりますが、桜は強くその蕾を花と咲かせる準備をしています。冬の寒さのあとには必ず春がやってきます。穏やかな時が来ることを信じて今できることをしておきたいものです。子どもたちは節分に備えて鬼のお面づくりをしたり、「鬼は外」の歌を歌ったり、楽しみな様子です。

ひく

なの？

なぜカゼは

病気になることを「病気にかかる」と言いますが、カゼの時だけ「ひく」というのはなぜでしょう？

大昔の中国ではカゼをひいたとき、「悪い空気(風)が体に入った状態」だと考えられていたそうです。この悪い空気

のことを「邪気」と言い、体の中に邪気を引き込む、という表現から、他の病



気のように「かかる」ではなく「引く(ひく)」といわれるようになったとか。ちなみにカゼのことを漢字で「風邪」と書くのは、この話のもとになっているのだそうです。

まだまだ寒い冬。悪いものを引き込まないよう、うがい・手洗いでブロックを！



当園でも鼻水が長引いているお子さんがいらっしゃいます。

鼻水が長引くのは病気のサイン!?

鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な気管。気になる症状があったら、耳鼻科を受診しましょう！



かぜをひいていないのに、しょっちゅう鼻が詰まったり、鼻水が出たりしている



→アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い

鼻詰まりがあり、しきりに耳を触る



→急性中耳炎の疑い

いつも目やにや鼻水が出ている



→鼻涙管閉そくや結膜炎の疑い

冬のあったか〜い睡眠 NG集

NG 電気毛布を朝までつける

電気毛布をつけたまま眠ると、夜中に目が覚めやすくなります。人がぐっすり眠るには、体の深部体温を下げるのが大切。電気毛布を使うなら、OFFか最弱に切り替わるタイマーを。



NG 暖房で部屋を暖かく

暖房が強すぎる場合も、体の深部体温が低くならず、眠りは浅くなります。最適温度は16〜19℃。



NG 靴下をはいて寝る

人は深部体温を下げるために、手足から熱を逃がしています。靴下をはくと放熱ができず、深部体温が下がりにくくなります。

NG 寝る直前にお風呂であったまる

寝る直前の入浴は、深部体温が上がり寝付きにくくなります。入浴は寝る60〜90分前に38〜40℃のぬるめのお湯で。