

# ほけんだより 1月

令和5年1月吉日



みなみひの保育園

寒さが厳しい季節になりました。先日は横浜でも氷を張っているのを見かけました。そんな寒さにも負けずみなみひの子どもたちは外遊びが大好き、冬の日光は貴重で私たちの体に重要な働きをしてくれます。

## 病気の予防

- ・骨粗鬆症予防
- ・認知症予防
- ・糖尿病予防

## 脳内のセロトニンを増やす



- ・うつ病の改善
- ・生活習慣病の予防や改善

## 体を温める



- ・免疫力の向上
- ・筋肉がつきやすくなる

日光浴や運動によって体温が1度上昇すると、通常と比べて免疫力が最大5~6倍になるとも言われています。

## 子どもの発熱 Q & A

**Q** 体は冷やす？ 温める？



熱の出始めは寒気を感じる人が多いので、毛布などで温めて。体がほてって汗をかきだしたら、

服を薄手のものに替えるなど調節を。

**Q** お風呂には入っている？

体力を消耗するので湯船にはつからず、シャワーで軽く流す程度にしましょう。絞ったタオルで体を拭いてあげるだけでも、サッパリするのでいいですね。

**Q** 食欲がないときはどうする？

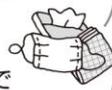
無理に食べさせる必要はありません。ただ、脱水を防ぐため、水分補給はこまめに。冷たすぎる水や一度にたくさん与えるのは避けましょう。

ぐったりしていたり、機嫌が悪いなど、普段と様子が違うようなら、病院の受診も検討を。



## ★ げんき の ヒッツ ★

○ に入る文字は？

- んどうは、うっすら汗をかくくらいがgood! 
- むさ対策には、3つの首をあたためよう
- ヤグで大笑いするのも、健康にいいって知っている? 
- こへ行くとときも、忘れないで「ハンカチ・ティッシュ・マスク」
- んどいなと思ったときは、早めに休もう 

こた 答えは「うさぎどし」。ほかに、ほやね 早起き、えいよう 栄養バランスのいい食事、お風呂 につかるなど、げんき のヒケツはたくさんありますよ。まずは、きょう から始められること さが を探してみましょう。

ことし 今年も、みなさんが健康に すごせますように。

ごあいさつ

宮良先生と東先生が新しく仲間になりました。これから、「チームナース」として頑張ります！

