



# 2月のほけんだより



令和6年2月吉日  
みなみひの保育園

寒い日が続く、大人も子どもも朝布団から出るのが辛い季節ですが登園後は園庭や散歩先で元気に遊んでいる子どもたちです。まだまだ気温が低く乾燥した日が続きますので感染症の流行には注意が必要です。こまめに換気を行い、寒さに負けずに体を動かして元気に冬を乗り越えましょう。



## 冬の乾燥対策

部屋の中を温めすぎると、空気が乾燥し、具合が悪くなる場合があります。設定温度は18～20℃を目安に、なるべく足元を中心に温め、上半身は温め過ぎないようにしましょう。また、1時間に1回は窓を開けて空気の入替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ一杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。

## 3つの首を温めよう

「かぜは首から引く」という言葉があるように、首、手首、足首が冷えると、体全体も冷え、かぜを引きやすくなります。3つの首を温めてしっかり保温し、血流をよくしましょう。一方で、かぜを引いて熱が上がりきった時は、この3カ所を冷やすと効果があります。



## 冬の服装について

下着を着けて体を冷やさないことが大切です。次に、厚手の服を1枚着るより、素材の異なる薄手の服を2枚重ねる方が、空気の層ができて温かくなり、室温に合わせて脱ぎ着がしやすくなります。屋外で着るジャンパーなどは、そで口や首元がピツタリと閉じている物を選びましょう。

## 冬のあせも・とびひに気をつけましょう

厚着になったり、温かい部屋で過ごす中で大人より体温が高い子どもたちは汗をかくことがあります。上下のつながったタイプの肌着はなるべく避け、時々背中に触れて、汗をかいていないかどうか確認をしましょう。



