



2月ほけんだより

令和5年1月31日
鈴和福祉会
すずの丘保育園

冬も折り返しを迎えましたが、引き続き新型コロナウイルス、インフルエンザなどの感染症に注意をしなければならない季節です。コロナとインフルエンザの2つに同時にかかるニュースも耳にします。しっかりと子ども達の健康管理、安全対策に取り組んでいきましょう。

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)



襟やそで口が
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



寒さが厳しい毎日。休みの日には家にこもりがちになりますが、外遊びにはいいことがいっぱいあります。寒さに負けずに外遊びを積極的に行いましょう。

<外遊びのメリット>

- 冷たい空気に触れることで自律神経が鍛えられる
- 血行がよくなることで体温が上がり、免疫力が高まる
- 白血球の働きが活発になり、風邪への抵抗力が強くなる
- 適度に体が疲れてよく眠れる
- 気分がすっきりしてストレス解消になる
(ストレスは風邪の原因になる)



豆まき、ちょっと工夫しましょう

2月3日は節分の日。豆まきは楽しい行事ですが、いり豆は窒息の原因となりやすい食べ物です。のどにつまらせたり、くだけた豆が気管に入り、誤嚥を生じることがあります。3歳ごろまでは食べさせないようにしましょう。くだけた豆も危険です。また、家の中にまいた豆を拾って口に入れないように注意しましょう。

こんなものにも要注意！

いり大豆やナッツ類も3歳までは食べさせないように。



いり大豆

ピーナッツ

アーモンド

豆を食べるときは……

● 落ち着いて食べる

きちんと座らせ、大人が見守る場所で食べさせましょう。



● 水分をいっしょにとる

のどをうるおして、飲み込みやすくします。