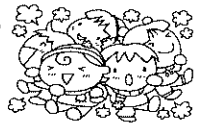


おひさまだより



2021. 1. 14 認定こども園せんにしの丘

新しい一年がスタートしました。今年も元気に過ごすために**早寝・早起き・朝ごはん**を大切に、規則正しい生活をしていきましょう。また、寒さでつつい体が縮こまってしまうがちですが、そんな季節だからこそ、しっかり体をうごかして、元気なからだをつくっていききたいものです。寒い冬の季節は、湿度が低く空気が乾燥するため、感染症が流行しやすくなる季節です。うがい・手洗いと生活リズムを整え免疫力を高め、衛生的な習慣で予防に努め、元気に過ごしていきましょう。本年もどうぞよろしくお願い致します。



寒さに負けず元気にあそぼう!!



今月の保健指導では、寒さに負けず外で遊ぶことで、体にとってもいいことがあることとお話しました。また、屋外で遊ぶ時に気を付けることも、子どもたちと一緒に考えました。

☆太陽の光を浴びることで生活リズムが整います

太陽の光を浴び、冷たい風を受け、走り回って遊ぶことで、頭と体をしっかり疲れさせてくれるので、夜は自然に眠くなり、良い睡眠がとれて成長ホルモンが分泌され体もしっかりと回復するとされています。

☆皮膚や骨が丈夫になります

太陽の光を浴びることで、皮膚は強くなり、体の中ではビタミンDが作られます。ビタミンDは骨をつくるのに必要なカルシウムの吸収を手伝う役割があるので、骨が強くなると言われています。

☆抵抗力や免疫力がつかます

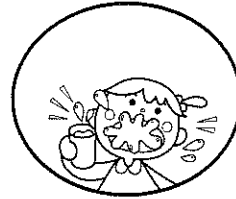
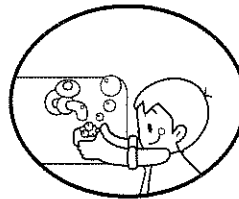
土や草・木・昆虫などの自然のものには様々な雑菌や微生物が住んでいます。自然のものに触れ、様々な雑菌などを体に取り込むことで抵抗力や免疫力を高めてくれます。

☆肺機能が高まります

寒い中を走り回ることで、肺の機能が高まり、風邪に対して免疫ができてやすく、たとえ風邪をひいても治りやすい体を作ってくれます。

外遊びで注意すること

- ・汗をかいたら着替えましょう
- ・体調が悪い時は無理をしないようにしましょう
- ・遊んだ後は手洗い、うがいをしましょう



動きやすい服装で

下着を着る

下着を着ると、上着との間にあたたかな空気がたまるため、ぽかぽか体があたたかくなります。その保温効果はなんと2℃！上着の重ね着をするよりも、一枚の肌着で快適に。Tシャツは、下に着るとごろごろして動きにくくなるので、下着の代わりにはなりません。



安全なもの

思わぬ事故になりますので、飾りが少なく動きやすい素材、形のものをお願いします。特にパーカーは、フードやひもがものに引っかかったりしてけがになりやすいので、避けていただきますようお願いいたします。

着脱しやすいもの

ファッション性よりも、ボタンやホックをはめやすく、ひとりで着脱しやすいものがよいでしょう。

「風邪かな？」と感じたら、まず電話！！

これからの時期は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症が同時に流行することが予測されます。少しでも体調に異変を感じ、「風邪かな？」と思ったらすぐにかかりつけ医などに相談しましょう。

◇発熱などの症状が生じた場合は・・・

まずは、かかりつけ医など身近な医療機関に相談しましょう。感染が疑われる可能性があるため、必ず事前の電話連絡をして受診してください。

「マスクの着用」「手洗い」「人と人との距離確保」「こまめな換気と加湿」などを行い、日々の健康管理に気をつけ、感染予防を心がけましょう。