



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。「**こまめな手洗い**」「**換気**」と生活リズムを整えて免疫力を高め、衛生的な習慣で予防に努めて、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、「寒さに負けず元気にあそぼう」をテーマに、寒さに負けず外であそぶことで、体にとってもいいことがあることとお話しました。また、屋外であそぶ時に気を付けること、外あそびで気をつけることについても、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、骨が強くなるとされています。

### ☆**抵抗力や免疫力が付きま**

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**

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

#### **外あそびで気をつけること**

- ◎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。
- ◎あそんだ後は手洗いをしましょう。



#### **動きやすい服装で**

最近の子どもたちはとてもおしゃれになりましたね。でも、普段の服装は「活発にあそべる」という点を優先していただきたいと思います。寒い冬も快適に過ごし、元気にあそべる服装を考えてみましょう。

#### **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、体があたたかくなります。その保温効果はなんと2℃！上着を重ね着するよりも、1枚の肌着で快適になります。Tシャツは、下に着るとゴロゴロとして動きにくくなるので、下着の代わりにはありません。



#### **安全なもの**

思わぬ事故になる可能性があるため、飾りが少なく動きやすい素材、形のものをおねがいします。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危険ですので、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、一人で着脱しやすいものがよいでしょう。

## **体調に異変を感じたら、早めに医療機関の受診を！！**

現在、園では新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが確認されています。これから冬本番の季節です。インフルエンザなどの感染症が流行することが心配されます。症状等で気になる場合は、早めに医療機関への受診をおすすめします。一人ひとりの感染予防が大切です。日々の健康管理に気をつけ、可能な限りの感染予防対策（手洗い・換気・咳エチケット）を心がけましょう。