

# 2月ほけんだより

社会福祉法人 夢工房  
 幼保連携型認定こども園 美ら夢

2月3日は節分です。園では「鬼は外♪福は内♪」と先生のピアノと共に、軽やかな歌い声が聞こえてきます。子どもたちの体の中にあるウイルスや細菌が全て体から外に出ていきますように。

そして、成長とともに子どもたちが丈夫で健康な心と体に育つように祈っています。

## 寒さに負けず、正しい姿勢と歩き方

### 姿勢のチェックポイント

- 顔がうつむき気味になっていませんか？
- 肩と背中が丸まっていませんか？
- 胸がくぼんでいませんか？
- あごを引き、頭のとっぺんから足の裏までまっすぐに立ちます。
- 歩くときは足をしっかりと上げ引きずらないようにします。サイズの合った靴をきちんと履くことも大切です。
- ポケットに手を入れていると背筋が丸くなりやすいだけでなく、転びそうになった時にとっさに手が付けずに怪我に繋がります。寒い日は手袋を使いましょう。



### 家族みんなでガラガラうがい

かぜの予防に大切なうがいですが、習慣づけるのはなかなか大変ですね。まずはお母さん、お父さんがやってみせるのがいちばん! 外から帰ったらすぐ「一緒にやろう」とお子さんを誘ってください。みんなでガラガラすれば、かぜなんかこわくない! 小さい子は、口に水を含んで「ペツ」と吐き出すだけでも効果があります。

### 正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう!

せっけんを泡立てて……

- 1 てのひら
- 2 手の甲
- 3 指の間
- 4 指先、つめ
- 5 手首
- 6 洗い流す

**チェック!**  
指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにね

## 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。

### 薄着であっただのこつ

#### 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

ズボ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



## 薄着で元気!

薄着していると、冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経系全体が活発に働くようになります。体温調節機能も高まるので、かぜをひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になれるというわけです。

また、薄着は運動能力の発達を促すとも言われます。もこもこ着込んでいては、動きにくくて活動的になれませんね。かぜに負けず、元気に体を動かしてあそべる子でいられるよう、薄着を習慣づけていきましょう。



## 流行している感染症

○インフルエンザ

○溶連菌

○アデノウイルス (プール咽頭熱)

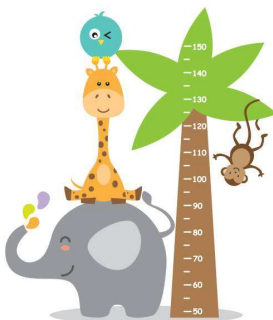
→感染した場合には  
意見書を提出してください。

規則正しい生活、手洗いやうがいをして感染症にかからないように予防していきましょう。



## 発熱後の登園について

熱が出ると体力が奪われて、体は一時的に弱った状態に。熱が下がってもすぐに登園せず、1日は家庭で様子を見ながら、安静に過ごさせてあげたいですね。また、朝、薬を飲んで登園したときは、忘れずにお知らせください。薬の種類によっては、眠気を催すものもあるので、園でも注意してまいります。よろしくお願いいたします。



## 2月の予定

### 発育測定

2/13 (火) 4・5歳児  
2/14 (水) 0・1歳児  
2/16 (金) 2・3歳児

