



1月



みんなの健康



令和4年1月7日
うさぎ山こども園
養護教諭 高橋



子どもたちの元気な挨拶とともに、新しい年がスタートしました。
静かだった園内も久しぶりに登園した子どもたちの楽しげな声でいっぱいです。
新しい年がお子様にとって、また保護者様にとって笑顔がたくさんになりますように。

からだの免疫力を上げて冬に負けない体をつくろう

食事では

1日3食のバランスの良い食事を摂る。

ビタミンを多く含むにんじんやトマト、キャベツ、りんごなどの野菜と果物を十分にとることが肝心です。

この他、海藻や納豆も抵抗力と免疫力を高めます。これらは、のどや鼻の粘膜を強くするので、かぜ予防はもちろん、肌をつやつやにする効果も。元気な体で冬を乗り越えましょう！



生活では

- ① 質の良い睡眠をしっかり取る。
(朝まで安眠できる、目覚めが良いなどの質の良い睡眠)
- ② 適度な運動をするなど、体を温める。
(免疫細胞のリンパ球は代謝や体温を上げることで増えて活発化する
*過度の運動は免疫力を下げるので逆効果になる。)
- ③ ストレス解消と「笑顔」を取り入れる。
(笑顔は免疫細胞のリンパ球を増やして活発化させる。)



低温やけどに注意

ホットカーペットや使い捨てカイロに長時間ふれることで起こる「低温やけど」が増えています。痛みを感じにくく、重症化しやすいのが特徴。肌が赤くなり子どもが痛がゆく感じたら要注意。

応急処置



痛みが和らぐまで流水で冷やす。最低20分くらいは冷やし続け、その後病院へ。



広範囲のやけどは、冷水でぬらしたシーツなどで全身を覆い、シャワーをかける。その後病院へ。

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)



裾裾やぞで口が締まった服を選ぶ

スポンの中に入れて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

