



新年背筋を伸ばして
心身共に元気に過ごそう

寒いとつい背中を丸めてしまいま
すね。心臓や胃腸などが活発に働
いてくれません。また乳幼児期は背
骨や背骨を支える筋肉が発達する
大切な時期です。強い骨と筋肉を
作る為にも良い姿勢で過ごすこと
を心がけましょう。背筋ピン！はき
もちいばかりでなく健康にも
良い影響をあたえるのです。



背筋
ピンツ

新しい一年がスタートしました。楽しいお正月を過ごされたことと思
います。つい不規則な生活であったり食べ過ぎたりしませんでしたか？
今年も子どもたちが健康に過ごせるようにほけんだよりを通して病気
の予防方法などをお伝えしていきます。どうぞよろしくお願ひします。



低温やけどに注意しましょう

低温火傷を
防ぐには

◆ 低温火傷について

低温火傷は使い捨てカイロなど身近なものが原因です。50℃なら3分間押し付けているだけで、42℃でも6時間触れていると、低温火傷を起こします。

低温火傷は少しひりひりしたり赤く腫れたりするだけですが、**実際には皮膚の深いところに及んでいることがあります。**こどもは症状を上手く言えないので、皮膚の腫れが長引くときは、念のため皮膚科を受診しましょう。

電気毛布は
寝る前 ON、寝るとき OFF
寝る前に電気毛布のスイッチを ON にして布団を温めておき、寝るときはスイッチを切りましょう。

ゆたんぼは身体から離して
電気あんかや湯たんぼは、睡眠中に触れないように、身体から少し離れたところに置きましょう。



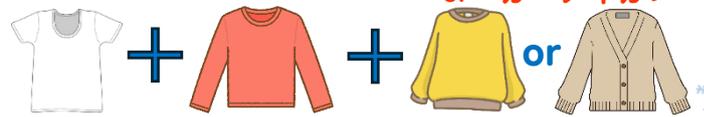
冬の服装と肌ケア

裏起毛やヒート素材はなぜダメなの？

- 裏起毛製品は体温調節がしにくくムレ易い為、肌疾患や体調不良、精神不快感などに繋がる。蒸れやすい→冬でも汗疹ができる子も。
- ヒート素材は子どもの基礎代謝を狂わせる。「吸湿発熱」する素材が「レーヨン」。人間は上がりすぎた熱を下げるために発汗するが、その汗に対してどんどん発熱してしまう素材。悪循環を招く。
- 静電気が起りやすくハウスダストを引き付け易い！→衛生管理のマイナス傾向
- 厚い素材が運動量の妨げとなる→動きにくさから動作が鈍くなる。下半身に関しては動作により股関節に悪い負担を掛けたりすることもある。
- 汗をかきやすい。汗をかくと脇や背中が濡れ、脇には太い静脈が通っているの、冷やすとあっという間に寒くなる→風邪をひいてしまう
- 肌に直接だと、乾燥しやすい

「肌着+裏起毛のあったかい服1枚」よりも

肌着(半袖)+薄手長袖Tシャツ+(冬は)トレーナー
or カーディガン



がおすすめです！

園内は常に温度・湿度ともに管理しています。(室温 20~25℃、湿度 50~60%) 子どもは活発に動き回り、冬季でも汗ばむことがよくありますので、上記のような服装で登園・着替えの準備をお願いします。コットン100%、もしくは肌に触れる部分だけはコットン素材がお勧めです。

刺激を少なく
直接肌に触れる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなど合成繊維は静電気を起こしやすくゆみのもと

たっぷり保湿
お風呂上がり肌に湿り気があるうちに使うと角質層に水分を閉じ込められるので効果的

清潔を保つ

顔に汚れなどが付いていたらふくお風呂ではごしごしこすらず石鹸泡で優しく洗う

