



ほけんだより



令和4年1月31日発行
軽野 保育園

厳しい寒さの中でも元気いっぱいな子ども達ですが、低温・低湿の冬は、かぜウイルスが大好きな季節でもあります。かぜを寄せつけない丈夫な体作り、環境作りに気を配り寒い冬を元気に乗り切りましょう。



部屋の中を温め過ぎると、空気が乾燥し、具合の悪くなる子が出てきます。設定温度20℃を目安に、なるべく足元を中心に温め、上半身は温め過ぎないようにしましょう。また、30分に1回は窓を開けて空気の入替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ一杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります

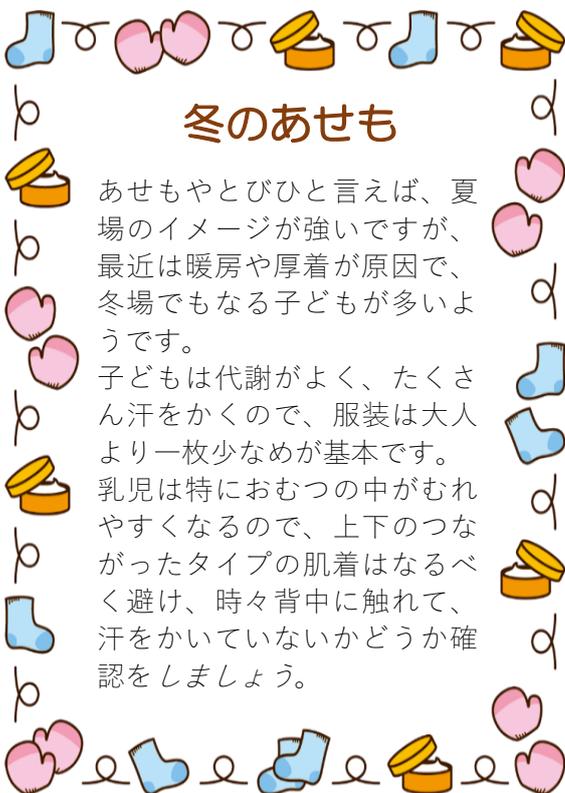


2方向以上の窓を開けると効果的です

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。



冬のあせも

あせもやとびひと言えは、夏場のイメージが強いですが、最近は暖房や厚着が原因で、冬場でもなる子どもが多いようです。

子どもは代謝がよく、たくさん汗をかくので、服装は大人より一枚少なめが基本です。乳児は特におむつの中がむれやすくなるので、上下のつながったタイプの肌着はなるべく避け、時々背中に触れて、汗をかいていないかどうか確認をしましょう。

2月は節分、豆まきのシーズンですね。豆まきと言えば鬼ですね。ところで皆さんはなぜ鬼がトラ柄のパンツを履いているのか知っていますか？

それは、鬼がやってくると言われた『鬼門』の方角が北東で、それを生まれ年などで使っている干支で表すと『丑寅』（うしとら）の方角になることから『鬼は頭が牛(丑)で下が虎(寅)』となり、鬼は牛のツノを持ち、トラ柄のパンツを履いているのだそうです。（トラより強いぞ、というアピールなのかと思っていました）

ちなみに私は「おにのパンツ」という歌がとても好きです。いい歌ですよええ。子ども達が歌うとさらにいい!

『強いぞお〜』と言われると、なぜか強く生きていけるようなそんな気持ちになれる（笑）ぜひお子さんに歌ってもらって下さい。



看護師 野崎 幸子

2番の歌詞にも注目してみてくださいねー