

健康だより

2023年度 11月
ともしび保育園

外遊びが大好きな子どもたちは、寒空の下でも元気いっぱい走りまわっています。厚着をしすぎると思うように体を動かすことができないので、寒さは上着で調節し、できるだけ活動しやすい服装で遊びましょう。



地域では、咽頭結膜熱、溶連菌感染症、インフルエンザ A が流行っています。

<動きやすい服装で遊ばせよう>

この時期は暑さ寒さに対応できる服装で、「活発に遊べる」ことを優先したいですね。

☆保育園では

外遊びの際は、フードのない脱ぎ着しやすい上着をご用意ください。室内でも身体を動かして遊びます。寒い日はエアコンで温湿度調整するので、長袖シャツやトレーナーなどが過ごしやすいでしょう。

1) 下着を着る

汗を吸って肌の清潔を守ってくれます。

2) 薄手のものを重ねる

空気の層ができて、厚手のものを1枚着るより暖かいです。

3) 上着は脱ぎ着しやすいものを選ぶ

保育園で外遊びのときは上着をはおります。

朝と昼の気温差にも対応でき、自分で脱ぎ着する練習にもなります。

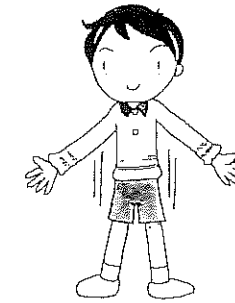


<いい歯の日～かむといいこと>

虫歯予防



肥満防止

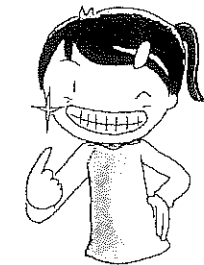
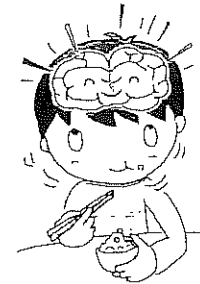


消化を助ける



脳が活発になる

歯並びが良くなる



<リラックス効果>

リラックス方法は人によってさまざまですが、自分に合ったリラクゼーションの方法を見つけましょう。体が楽になると心も楽になります。

たとえば

★好きなことをする

★音楽を聴く

★笑う 笑うと緊張がほぐれます。

★体を動かす

★ぬるめのお湯にゆっくりつかる

★動物と遊ぶ

★自然に触れる

★腹式呼吸も効果があります！

・5秒かけて口からゆっくりと息を吐き出します。

・吐ききったら3秒ほど息を止めます。

・その後おなかを空気いっぱいにするように、

鼻から息を吸い込みます。

これを5回ほど繰り返します。

