



# ほけんだより

1月号



平成29年度  
認定こども園さめ保育園  
養護助教諭 田中かず子

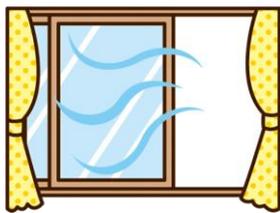
あけましておめでとうございます。年末年始は楽しく過ごせましたか？今年も子どもたちが健康に過ごせるように、食事・運動・睡眠のバランスを大切にしていきましょう。1月は毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期です。健康管理に注意しましょう。

## 寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気を付けましょう



手洗い・うがいをこまめにしましょう



1時間に1度、換気をしましょう。



感染症防止のため、人の多い場所は避けましょう。



咳のあるときはマスクをしましょう。



乾燥しないよう加湿しましょう。



早寝早起きをしましょう。

## 3つの首を冷やさない

「かぜは首から引く」という言葉があるように、首、手首、足首が冷えると、体全体も冷え、かぜを引きやすくなります。首にはタートルネックのセーターやマフラー、手首には手袋、足首には厚手の靴下やレッグウォーマーを着用してしっかり保温し、血流をよくしましょう。一方で、かぜを引いて熱が上がってきた時は、この3カ所を冷やすと効果があります。

## 朝ごはんを食べようね！

【ご飯のよいところ】

【パンのよいところ】

- ・腹持ちがいい
- ・あごを強くする
- ・塩分がない

- ・買ってすぐ食べられる
- ・カルシウムがとれる
- ・種類がたくさんある

### 朝ご飯には…

- ・体にエネルギーと栄養を与えてくれる
- ・脳も活発にしてくれる
- ・体温を上げて体を目覚めさせる
- ・生活のリズムをつくる

などの役割があります。

朝はしっかりご飯を食べてその日1日を元気に過ごしましょう。ご飯を食べないと「お腹がすいてちからがでない～」になりますよ。