



令和2年度  
認定こども園さめ保育園  
養護教諭 田中 かず子

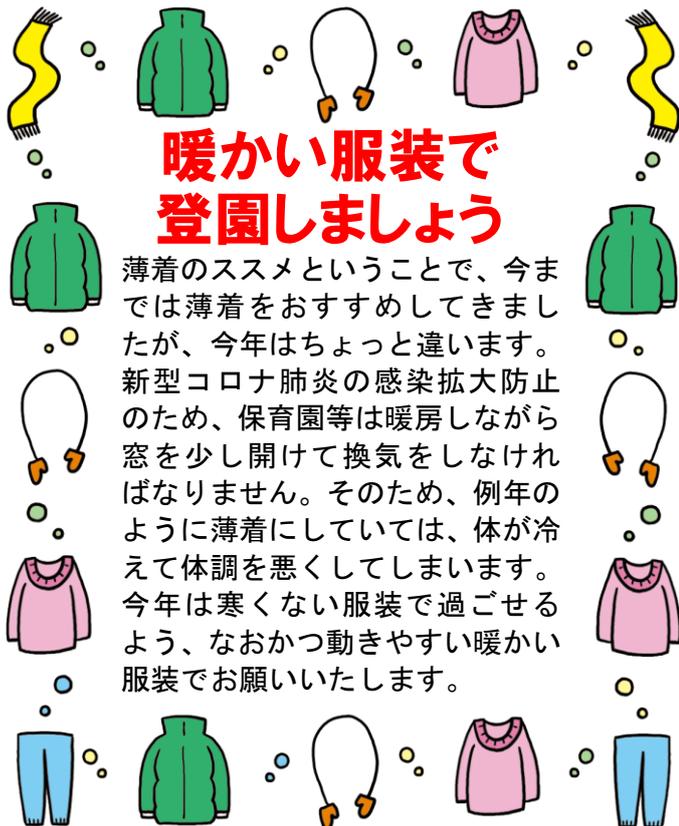
あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。  
お正月休みは楽しく過ごせましたか？体調管理で一番大事なことは夜の睡眠をたっぷりとることです。体には眠っている間に調子の悪い所を整えてくれるすごい働きがあるんですよ。まずは十分な睡眠をとることを心がけてみましょう。

### 健康な体作りが、 かぜの予防に



気温が下がり、空気が乾燥してくると、感染症や肺炎等が流行します。うがいと手洗いとマスクが、予防の基本です。

また、十分な睡眠や3食きちんと食べる規則正しい生活も、大きな予防につながります。家族みんなで、できることから始めましょう。



### 暖かい服装で 登園しましょう

薄着のススメということで、今までは薄着をおすすめしてきましたが、今年はちょっと違います。新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、保育園等は暖房しながら窓を少し開けて換気をしなければなりません。そのため、例年のように薄着にしているのは、体が冷えて体調を悪くしてしまいます。今年は寒くない服装で過ごせるよう、なおかつ動きやすい暖かい服装でお願いいたします。

### よい姿勢を目指そう！

姿勢が悪いと、首・肩のこり、頭痛、腰痛や足のしびれ、便秘、下痢になりやすいなど、体調不良になる場合があります。普段、背中を丸めて過ごしていたり、椅子に浅く腰掛けて足を前に投げ出したりしていると姿勢を悪くする原因となります。理想的な姿勢は、立った時に耳たぶ、肩の中心、くるぶしが一直線になるような状態です。よい姿勢を心がけましょう。

