

ほけんだより

2023年12月号

あおぞら保育園

少しずつ朝晩を中心に寒さが強くなってきました。外が寒いからと窓を閉め切っていると部屋の空気はすぐに汚れてしまいます。気が付けば部屋中にウィルスがたくさん！ということにもなりかねません。1時間に1回は部屋の窓を開けて空気の入れかえをしましょう。

12月の保健予定

- 1日 ひよこぐみ身体測定
- 4日 りすぐみ身体測定
- 5日 うさぎぐみ身体測定
- 7日 ぞう・きりんぐみ身体測定
- 8日 らいおんぐみ身体測定
- 28日 園医診察(ひよこぐみ)



手洗いしっかりできていますか？

2020年からコロナの流行で「手洗い」という言葉を毎日耳にし、意識し、実践する生活が続いていましたが感染症法で5類移行した今でも変わらず実践できていますか？

手洗いはコロナウィルスだけでなくインフルエンザウィルスなど全ての感染症対策の基本です。石鹸で丁寧に洗えば手についたウィルスの数をぐーんと減らせます。

- 手洗いのタイミングを忘れずに！
外から帰って来た時、食事の前
トイレの後などはすぐに手洗いを。

- ゆっくりとした手洗い
石鹸を十分に泡立てることが
ポイントです。

30秒間はかけて
ゆっくりじっくりと
ウィルスを落とし
ましょう。



寒い冬の温活生活

冬の寒さで体が冷えると血行が悪くなるだけでなく自律神経のバランスが崩れたり代謝や免疫力が低下していろいろな不調や病気になりやすくなってしまいます。

◎温めて血流をアップ！

温めポイントは太い血管が集中する3つの首です(首・手首・足首)それにプラスして大きな筋肉のあるお腹や腰回り、太ももを温めるとさらに血流が良くなり身体じゅうポカポカに。

◎温かい食事をよく噛んで

野菜たっぷりの鍋料理等は特におすすめです。体が温まり、余分な塩分を外に出してくれます。また、とく噛むことによって消化はもちろん、体を温める効果も期待できます。

◎寒い時ほど体を動かす

少しでも歩く、階段を使うなど体を動かす機会を増やすことで血流がよくなって体を温めることができます。

