

ほけんだより 1月

令和5年1月号
日東元気っ子



元気のビビッ

○に入る文字は?

- んどうは、うっずら汗をかいたらgood!
- むさ対策には、3つの菌をためよう
- ヲゲで笑えるのも、健康にいいって知ってる?
- こへ行くとときも、忘れないで「ハンカチ・ティッシュ・マスク」
- んどいなと想ったときは、早めに休もう

答えは「るさざどし」。ほかに「早寝早起き、栄養バランスのいい食事、お風呂につかるなど、元気のヒケツはたくさんあります。まずは、**美白**から始められること。多量も、みなさんが健康に過ごせますように。

子どもの発達 Q&A

Q 体が冷やす? 温める?
A 熱の出始めは寒さを感じる人が多いので、毛布などで温めて。体がほてって汗をかきだしたら、服を助手のものに替えるなど調節を。

Q お風呂には入っていい?
A 体力を消耗するので湯船にはつからず、シャワーで軽く流す程度にしましょう。絞ったタオルで体を拭いてあげるだけでも、サッパリするのでいいですね。

Q 食欲がないときはどうする?
A 無理に食べさせる必要はありません。ただ、脱水を防ぐため、水分補給はこまめに。冷たすぎる水や一度にたくさん与えるのは避けましょう。

くったりしていたり、機嫌が悪いなど、巷噂と極了がさうようなら、病院の受診も検討を。

秋は暖かい日もありましたが、12月は雪も降り今年の冬は一段と寒くなりそうですね。新学期が始まったばかりですが、3カ月はあつという間。残り少ない学年での日々を楽しく過ごしましょう。寒さに加え、疲れや環境の変化、生活リズムの乱れにより体調を崩しやすくなります。引き続きお子様の体調管理をよろしくお願いいたします。

水分補給でカゼ予防

はついつい水分補給を忘れがち。でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「絨毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、絨毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を怠ると、粘膜が乾き、絨毛がうまく動けなくなってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。

今日の体調は?

- 痛いところはない?
- 朝ごはんは食べた?
- 顔色はいい?
- よく眠れた?
- うんちは出た?
- 体温は _____℃

毎朝チェックしよう!

元気のアドバイスを聞けよう!

- 朝ごはんをぬいてしまうさ → カーテンを開けて太陽の光をあびよう
- 食べすぎてしまうさ → いつもより10分早く起きてみよう
- 遅くまで寝てしまうさ → 時間を決めてタイマーをかけてみるの、どう?
- 長い時間続けてしまうさ → お風呂でゆっくり温まるよ
- 体が冷えてしまうさ → ひと口30回かんでいるかな?

肌トラブル

寒さで血行循環が悪くなり、手指や鼻、耳などがはれる。**予防**...

乾燥によって肌の表皮が割れる。ひどくなると出血する場合も。**予防**...

手足を濡れたままにしない。靴下や手袋が濡れたときは、交換を。**予防**...

汗はこまめにふき取り、肌を清潔に保ちましょう。刺激にも敏感になるので、保湿を忘れずに。**予防**...

痛みや暑さなど、自分で上手に伝えられない子どもたちのために、少しでも早く気づいてあげたいですね。

訓練のなぜ?

地震 大きな地震が起こると、物が落ちたりガラスが割れたりします。ケガをしないように、靴を履いたまま避難しましょう。

火事 燃えた物から出る煙には、体によくないガスが入っているの、逃げ遅れてしまう可能性が低い姿勢で進むことも覚えておきましょう。

避難 もう一度地震が来たり、火が近くまで迫っているかもしれない。ドアが開かなくなったり、逃げられなくなることも。忘れ物しても絶対に「戻らない!」

困っているときに使えるようなアドバイスをたくさん集めておきましょう。