

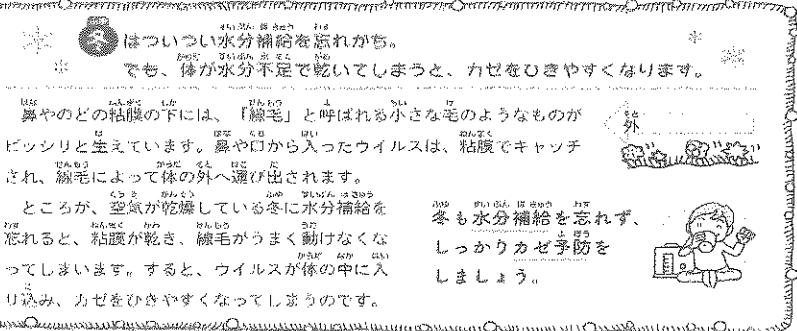


令和5年1月号

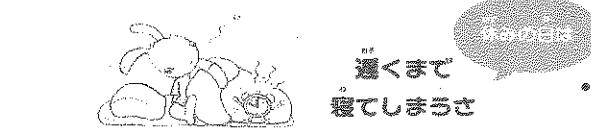
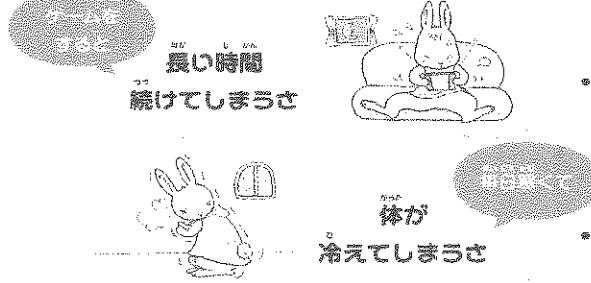
日東元気っ子

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ヵ月はあつという間。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ひいたします。

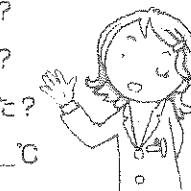
水分補給でカゼ予防



元気のアドバイスを届けよう!

朝ごはんを
ぬいてしまうさ遅くまで
寝てしまうさ長い時間
続けてしまうさ体が
冷えてしまうさ時間を決めてタイマーを
かけてみるのは、どう?お風呂で
ゆっくり温まろうひと口30回
かんでいるかな?きょう たいちゅう
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!

元気のヒケツ

○に入る文字は?

- んどうは、うっすら汗をかくくらいがgood!
- むご対策には、3つの首をあたためよう
- ャグで大笑いするのも、陸面上いいって知っている?
- こへ行くときも忘れないで「ハンカチ・ティッシュ・マスク」
- んどいなと思ったときは、早めに休もう

答えは「うさぎどし」。ほかにも…厚着早起き、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よ。まずは、今から始められることを探してみましょう。

子どもの発達 Q&A

Q 体は冷やす? 温める?

冬の出始めは寒気を感じることが多いので、毛布などで温めて。体がほてって汗をかいたら、服を脱ぐのに驚けるなど説教を。

Q お風呂には入っていい?

体力を消耗するので湯船にはつかず、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、セッパリするのですね。

Q 食欲がないときはどうする?

無理に食べさせると必癆はありません。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。

ぐったりしていたり、機嫌が悪いなど、普段と様子が違うようなら、病院の診察も検討を。

気をつけたい

肌トラブル

ひび・あかまき

寒さで血液循环が悪くなり、手指や鼻、耳などがはれる。ひどくなると出血する場合も。

手洗い・お風呂

手足を濡れたままにしない。靴下や手袋が濡れたときは、手洗いをするときは石けんをよく流し、交換を。

おせも

ぬめすぎ、厚着のしすぎなどで蒸れる。冬服の素材も原因に。

お風呂

湯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。

知っておきたい / 訓練のなぜ?

上記の問題
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よう。

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で、気分が悪くなったり、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。

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ません。ドアが開かないなったり、逃げられないこともあります。忘れ物をしても絶対に戻らない!

どうして「震らない」?