



保健だより

令和7年度 12月号
丸森ひまわりこども園



寒くなり空気も乾燥してきました。

インフルエンザが全国的に大流行中で、こども園でも11月初旬に感染をみとめてから現在も感染が続いています。

今後は感染性胃腸炎や溶連菌感染症なども流行ってきます。流行を防ぐことは困難ですが、日頃から寒さに負けないように体の冬支度をしましょう。

①外でたくさん体を動かしましょう



寒さに耐えるために、体の中では熱が作られます。外で思い切り体を動かすことによって熱をつくる筋肉が鍛えられます。まずは、歩く機会を増やしていきましょう。また、毎日入浴し皮膚を清潔にすると新陳代謝が良くなり、疲れもとれます。

②眠りにつく時間が大切です

21時台に眠りにつくのがポイント。22時頃には熟睡できるようにしましょう。免疫力が効果的に高まります。

③手洗いでウイルスを家庭内に持ち込まないようにしましょう

園やお出掛けからの帰宅後は、手洗いを習慣にしましょう。冬の外出は出来るだけ人ごみを避けましょう。



④湿度と室温を保ちましょう

湿度 40~60%、室温 20℃前後を目安にして、飛沫感染を防ぐためにも1時間に1回を目安に、空気の入替えをしましょう。

⑤軽い症状でも油断は禁物です

見た目はただの鼻水でも、子どもの体内ではウイルスとの戦いが始まっています。症状の軽いうちから体を休めるようにすれば回復も早くなります

⑥バランスの良い食事で病気と闘う力を体の中に備えます

- たんぱく質（肉・魚類、卵、大豆製品、乳製品など）は、熱をつくる筋肉や血液になります。
- 炭水化物（ごはん・パン・麺類、じゃがいも・さつまいも、果物など）は、主要なエネルギー源となります。
- ビタミン類（みかん・いちご・キウイフルーツ、ブロッコリーなど）特にビタミンCは、ウイルスの働きを抑え、抵抗力をつけます。

薄着で元気!

薄着していると、冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経系全体が活発に働くようになります。体温調節機能も高まるので、かぜをひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になれるというわけです。
また、薄着は運動能力の発達を促すともいわれます。もともと着込んでいては、動きにくくて活動的になれません。かぜに負けず、元気に体を動かしてあそべるよう、薄着を習慣つけていきましょう。



背すじぴん! で元気!

寒いとつい背中を丸めてしまいがちですね。でもそれでは、心臓や胃、腸などが活発に働いてくれません。また、乳幼児期は背骨や、背骨を支える筋肉が発達する大切な時期。強い骨と筋肉を作るためにも、よい姿勢で過ごすことを心がけましょう。背すじぴん! は気持ちいいばかりでなく、健康にもよい影響を与えるのです。

