２月のほけんだより

令和6年１月３１日
社会福祉法人たつみ会
認定こども園
柱本保育園
こども未来学舎

寒さが厳しい毎日ですが、休みの日には家にこもりがちになりますが、冷たい空気に触れることで自律神経は鍛えられ、病気に負けない体を作ります。天気のいい日は、積極的に外遊びをしましょう。

ほけん目標
・外気に触れ、体を動かす

寒さに負けず元気に遊びましょう！

外で遊ぶと、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、運動能力の発達を促すとも言われます。

睡眠

脳機能が未熟で生まれてくる子どもの睡眠には、脳を作り、育て、守るというとても大事な役割があります。子どもの睡眠の発達を見ていきましょう。

0～1カ月
睡眠時間は16～20時間。昼夜に関係なく、１日の大半を眠って過ごす。

6か月
睡眠時間は13～14時間。昼夜の区別がはっきりし、6～8時間連続して睡眠をとるようになる。

1～3歳
睡眠時間は11～12時間。昼寝は1回程度。睡眠のほとんどを夜間にとる。

3～6歳
睡眠時間は10～11時間。昼寝は減少。5歳ごろには多くがとらなくなる。

どの年齢でも、夜の睡眠を10時間程度確保する事が大事です。

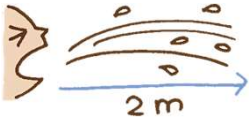
ウイルスはどうやってうつるの？

風邪のウイルスは、感染している人や咳やくしゃみ、会話の際のしぶき(飛沫)と共に飛び散ります。また、唾液や鼻水の中にも多く存在しています。

ウイルスを含むしぶきを吸い込んだり、ウイルスのついた手を介して目や鼻、口からウイルスが体内に入ったりすることで感染します。

①ウイルスを含むしぶきを吸い込む

咳やくしゃみのしぶきは２m飛びます。近くの人が吸い込むと感染します。



②ウイルスがついた手で目や鼻、口を触る

ウイルスが付着したものに手で触れると、ウイルスが手につきます。
ウイルスのついた手で、目や鼻、口を触るとウイルスが体内に侵入します。

冬のスキンケア３か条

①たっぷり保湿
②清潔を保つ
③刺激を少なくする

冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵です。
日常的なケアをしてあげてください。

手を洗ってウイルスを洗い流そう

ウイルスが手についても、洗い流せば感染のリスクが下がります。
手を洗う時は、指先までしっかり洗い、流水でよく洗流しましょう。