

保健だより

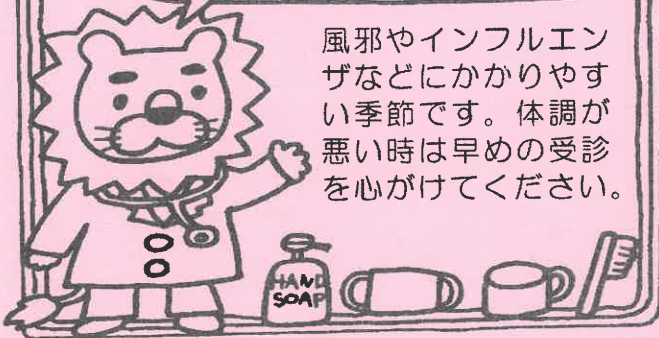


令和2年 1月 門田報徳保育園

年末年始の休みは、ゆっくり過ごせましたか？
園生活が始まって、体がだるくなったり眠たくなったりしないように、
心がけましょう。



感染症に注意



風邪やインフルエンザなどにかかりやすい季節です。体調が悪い時は早めの受診を心がけてください。

生活リズムをチェック

- 早寝早起きをしていますか？
 - 朝ごはんを食べてますか？
 - うんちをしていますか？
- 毎日元気に登園するためには、生活リズムを整えるようにしましょう。



スキンケアについて

寒くなると汗の量が減り、空気が乾燥して保湿力も低下するので、肌が荒れてきます。肌が荒れてカサカサになると、かゆくてかいてしまうことがあります。肌に優しい素材の服を着たり、保湿剤を塗ったりしてスキンケアをしましょう。室内の乾燥にも気をつけてください。



姿勢を正そう

北風が吹く季節になると、ポケットに手を入れたり前かがみになって歩いたりする姿を見かけます。背中には脳と体全体をつなぐ大切な神経があるので、姿勢が悪いと子どもの発育に影響が出てきます。日ごろからよい姿勢を意識しましょう。



寒いとトイレが近い

冬になると汗をかく量が減りますが、体内の余分な水分を出すため、おしっこの回数が増えます。また、寒くなるとぼうこうの筋肉が縮みやすくなることも原因のひとつです。出かけるときは、トイレの場所を確認し、子どもたちが安心して過ごせるようにしましょう。

