

ほけんだより2月号

2月4日は立春です。暦の上では春のはじまりですが、まだ寒さの厳しい日が続き、暖かい春の日差しはもう少し先のようにです。外気を取り入れ換気し、手洗い、うがい、咳エチケットをしっかりと行い、この時期を元気に乗り切りましょう。



寒さに負けず元気に遊びましょう！



良い姿勢を、身につけよう！

寒い季節は、ポケットに手を入れて歩いたり、つい背中を丸めてしまいます。姿勢が悪いと、内臓や肺がおされ負担がかかり、骨が曲がり猫背になります。また、やる気や、集中力など、脳神経に関わる働きも低下します。睡眠と覚醒のリズムを整え、強い骨と筋肉を作るためにも、外でよく遊びましょう。

乳幼児期は「背骨」や「背骨を支える筋肉」が成長発達していく大切な時期です。

乳児期

- ハイハイを十分にさせましょう。
- 前に進んだり、後ろへ下がったりぐるぐるまわったりすることで、骨や筋肉が発達します。



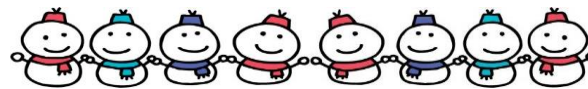
幼児期

- 背すじを伸ばして、土の上・砂利道・坂道・雪の上など、いろいろな場所を歩く経験をたくさんできるようにしましょう。
- とんだり、はねたり、走ったりすることが、骨や筋肉を鍛えて、よい姿勢をつくれます。



悪い姿勢になっていませんか？

- ポケットに手を入れて、背中を丸めている。
- 椅子にもたれかかって、ゲームをしたり、テレビをみたりしている。
- 寝ころんで絵本を見たり、絵をかいたりしている。



令和4年2月1日
富山市こども保育課

よい姿勢を目指そう！

立つ時

耳たぶ、肩の中心、くるぶしが一直線になるような状態。



座る時

背中は座面に垂直に、太ももは床に水平になるように、足全体を床につける。



- 姿勢が良いと、気持ちもしゃきっと前向きになります。
- 小さい時からの習慣づけが大切です。
- 子ども達に「背中がまっすぐだとカッコいいよ」と声をかけてください。



冬のスキンケア



子どもの肌はとてもデリケートです。特に冬は湿度が低く、乾燥によって肌荒れが起こりやすいため、適切な予防とスキンケアで子どもの肌を守ってあげましょう。

①毎日お風呂に入り、肌を清潔に保ちましょう。

寒いと、お湯を熱めにしがちですが、熱すぎると皮脂まで流れ落ち、皮膚のバリア機能が低下するので、ぬるめ(38~40℃)にし、長湯をしないようにしましょう。

②肌の乾燥が強い時は、保湿剤を使いましょう。

入浴後、やわらかいタオルで体を軽く抑えるようにふき、保湿剤は肌に水分が残っているうちに塗りましょう。

③肌を刺激する素材の服は避けましょう。

化学繊維は静電気が起こりやすく、肌に刺激となりがゆみを起こすものもあります。肌に直接触れる肌着は、綿など肌触りのよいものを選びましょう。



* 保育園 感染症情報 * (過去3年2月に富山市内保育施設で多く発症した感染症)

平成31年	① インフルエンザ	② 溶連菌感染症	③ アデノウイルス
令和2年	① 溶連菌感染症	② インフルエンザ	③ 感染性胃腸炎
令和3年	① 溶連菌感染症	② アデノウイルス	③ RSウイルス