

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。姿勢が悪くと、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、テレビを見たりしている。
- 寝ころんで絵本を見たり、絵をかいたりしている。



令和5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

背中が座面に垂直に、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。冬は暖房で湿度が低くなり、乾燥し肌荒れが起こりやすいので「優しく洗って、しっかり保湿」で子どもの肌を守りましょう。

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。湯冷めが心配な時は、部屋を暖かくしておきましょう。

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。保湿剤の量は大人の指先から第一関節まで(2.5cm)を、大人の手のひら2枚分の面積に優しく塗りましょう。

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、肌に刺激となるため、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)

| | | | |
|-------|----------|-----------|----------|
| 令和元年度 | ① 溶連菌感染症 | ② インフルエンザ | ③ 感染性胃腸炎 |
| 令和2年度 | ① 溶連菌感染症 | ② アデノウイルス | ③ RSウイルス |
| 令和3年度 | ① RSウイルス | ② 感染性胃腸炎 | ③ 溶連菌感染症 |