



1月のほけんだより



令和3年1月4日発行

鈴和福祉会
うずも保育園



あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？つい不規則な生活をしたり、食べ過ぎたりしてしまうこともあったのではないのでしょうか。毎日冷え込み体調を崩しやすい時期です。気持ちも新たに健康管理に留意していきたいですね。本年もよろしくお願いいいたします。

早寝のためにできること

① まずは早起きから

遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

④ 午睡は15時半までに

家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。

② 朝の光でスタート!

カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

⑤ お風呂はぬるめに

熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

③ 日中にしっかりあそび

体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

⑥ 入眠前の習慣づけを

毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入るときゆっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



3歳以降の肥満に注意!



乳幼児期は体重の変動が激しく、しょっちゅう増えたり減ったりしますが、あまり心配はいりません。特に1歳くらいまでの肥満は乳児肥満とあって、歩けるようになって運動量が増えたと、どんどん体がまっぺってきます。ただ、心配なのは3~6歳にかけて太ってきた場合、そのまま肥満に繋がりがやすいので注意が必要です。

*スナック菓子やジュース類の取りすぎに注意しましょう。また、肥満気味の子は体を動かすことを避ける傾向があります。本人の好きな遊びで楽しく体を動かすようにしていきましょう。



冬の室温環境

一般的にウイルスは湿度50%以下で活性化しますが、60%以上になるとダニやカビが発生します。また、湿度が高くて室温が低いとウイルスの生存率は高まります。

湿度 18~20℃

湿度 50~60%

が健康を保つためによいようです。また、1時間毎の換気も大切です。



「かぜ」は油断大敵

鼻やのどにウイルスや細菌が感染し、炎症を起こすものの総称を「かぜ症候群」といいます。軽く済むことも多いのですが、油断をすると悪化して、中耳炎、肺炎、気管支炎など、さまざまな病気を併発することもあります。ちょっと体調が悪そうなときは、熱がなくても無理をせず安静を心がけ、長引かせないようにしましょう。