

ほけんだより 2月

令和6年2月1日発行
いなぎのぞみ保育園

暦の上では春を迎えましたがまだまだ寒い日が続いています。寒いとついつい姿勢がまるまって、暖かい室内で過ごしがちです。室内でも外気を取り入れて換気をし、室内外で元気に体を動かして背を正しましょう。体を芯から温めて活動的に過ごすようにするといいですよ。

2月の保健行事のお知らせ

0歳児健診: 15日(木) 13:30~
身体測定: 5日(月)~9日(金)
結果はけんこうのきろくにしてお知らせしますのでご確認ください。

からだと心の「鬼は〜外!」

「鬼は〜外! 福は〜内!」節分の豆まきには、悪いものを追いはらって、よいものを呼び込むという願いが込められています。

みなさんの鬼はどんなものかな?
 こんな悪いものを追いはらうと、自然によいものが入ってきますよ。

からだ

- くたくたになってもゲームを続ける
- いつまでもダラダラと起きている
- 好きな物しか食べない

心

- 友だちの悪口やかげ口を言う
- 仲間はずれにする
- いじわるや乱暴なことをする

「鬼は〜外!」で、元気で楽しい毎日を呼びこもう!

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。

目の充血、かゆみは要注意!

結膜炎

子どもの目が充血している、目やにが出る、かゆがる……そんなときは、結膜炎かもしれません。主な原因は「ウイルス」「細菌」「アレルギー」の3つです。

ウイルス性	細菌性	アレルギー性
		
目が開かないほどの目やに	黄色っぽい目やにと充血	とても強いかゆみと充血

原因によって治療薬が違います。重症化することもあるので、自己判断せずに、病院へ行きましょう。