



ほけんだより

2021年1月号

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？不規則な生活習慣が
ついてしまった…。というお子さんはいませんか？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、健康管理に留意しましょう。

今月の保健行事予定

12日(火)～ 身体測定週間
19日(火) 0歳児健康診断

先月流行した感染症

流行した感染症はありませんでした。

④1月の0歳児健診は嘱託医の都合により12日から19日に変更となりますのでご了承下さい。
2月の0歳児健診も嘱託医の都合により9日から16日に変更となりますのでご了承下さい。

「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、無理を
させず安静を心がけ、長引かせないよう
にしましょう。日頃から、規則正しい生
活を送ることも大切です。

冬の肌荒れ対策

空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節
特に子どもは、肌のバリア機能が未発達
のため、荒れやすいのです。日々のケアを心
がけ、デリケートな肌を守りましょう。

入浴後、外出前に
保湿クリームを塗る。

冬の寒風に地肌
をさらさない。



背すじぴん! で 元気!

寒いとつい背中を丸めてしまいますね。
でもそれでは、心臓や胃、腸などが活発
に働いてくれません。また、乳幼児期は
背骨や、背骨を支える筋肉が発達する大
切な時期。強い骨と筋肉を作るためにも、
よい姿勢で過ごすことを心がけましょう。
背すじぴん! は気持ちいいばかりでな
く、健康にもよい影響を与えるのです。



暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこ厚着で
は活発に動けません。上手に衣服を着るコツを押
さえれば、薄着でも平気! 寒さに負けず元気に
あそべますね。

薄着であったかのコツ

肌を着る
(綿100%がお勧め)



+



重ね着する
(薄手の長そで
シャツなど)



襟やそで口が
縮まった服を
選ぶ

スポンの中に
シャツを入れて
体温を逃が
さない

外に出るときはベストや
ジャンパーなどで調節する

