



ほけんだより ～ラポール～ 1月号

るんびに一保育園



あけましておめでとうございます。年末年始はいかがお過ごしでしたか？今年も元気に健康に過ごせるよう、早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えながら病気に負けない体づくりを心がけましょう。新しい一年が皆様にとって笑顔あふれる年になりますよう、お祈り申し上げます。今年もよろしくお願いいたします♪

この時期、何を着せればいいのか？

冬のぽかぽか大作戦

※あくまで基本となるポイントをあげています。園の方針によって異なる部分もありますので、詳細は各園でご確認をお願いします。

結局、子どもにとって一番良い服装は？

ズバリ、重ね着です。

- 着脱できて体温調節がしやすい
- 肌と服、服と服の間に空気の層が生まれ、体温でその空気が温められるので、重ね着をするほど（空気の層が多いほど）温かく感じます。



おすすめのインナー（肌着）の素材は？

綿素材が子どもにはおすすめです。

肌への刺激が少なく、汗をしっかりと吸います。

発熱・吸湿性下着は吸った水分を逃がすことが苦手なので、汗をよくかく子どもにとっては冷えや肌トラブルの原因になることも。

おすすめの OUTER はどんなもの？

- 汚れても洗えるもの
- 風を通しにくく、軽いもの



インナー（肌着）って冬も必要？

汗を吸ったり、体温調整ができるため必要です。

アウターの中に着るものは？

- 動きやすくてシンプルでジャストサイズのもの
- 子どもが自分で着脱しやすいもの

避けた方がよいものは？

- × フードや紐付きのもの、マフラー
→ 事故につながる危険性が高いです。
- × 肌着を着せずに裏起毛やボア素材
→ 汗を吸わないので、不快感や肌トラブル、冷えの原因に！

あたためたほうが良いのはどこ？

首、手首、足首です。

マフラーは事故につながる危険性が高いため、子どもにはネックウォーマーなどがおすすめです。

冬も！ こまめな水分補給を！

のどが乾燥していると粘膜のバリア機能が低下し、

感染症にかかりやすくなります。

部屋の加湿だけでなく、冬もこまめに水分をとって

感染症&隠れ脱水を予防しましょう。

★・。・☆・。・★ まだまだ感染症の流行する季節です。前日に38度以上の熱が出た場合や、解熱剤を使用した場合、翌日はおうちで様子を見てあげてくださいね ★・。・☆・。・★

あわあわ30秒 すすぎ15秒

手洗いは時間をかけることが大切です。一般的には石けんで30秒以上かけて洗い、15秒以上かけてすすぐと、手に付着したバイキンの数がグンと減ると言われています。冬なので冷たくないように水の温度は調整しましょう。

～昔遊びのすすめ～

ゲームがまだこの世になかった時代、子どもたちは色々な遊びを楽しんでいました。例えば、鬼ごっこ、羽根つき、コマ、けん玉、ゴムとびなど…

これらの遊びは、バランスよく体を動かすので、知らず知らずのうちに体力が付き、運動能力が高まります。また、体を動かすことでストレス発散にもなります。お子さんと一緒にぜひ楽しんでみてはいかがでしょうか？

