



ほけんだより

2021年 1月 りすのき保育園 NO.13

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。
今年の干支は丑年です。先を急がずゆっくりと着実に物事を進めるとよいそうです。
健康な体作りにも、毎日の積み重ねが大切です。無理なくできる事から始めてみませんか？

今月の予定

0歳児健診 8日(金) くるみの部屋 PM 14:00~ 大池先生に診察して頂きます。
身体測定 20日(水) 全園児

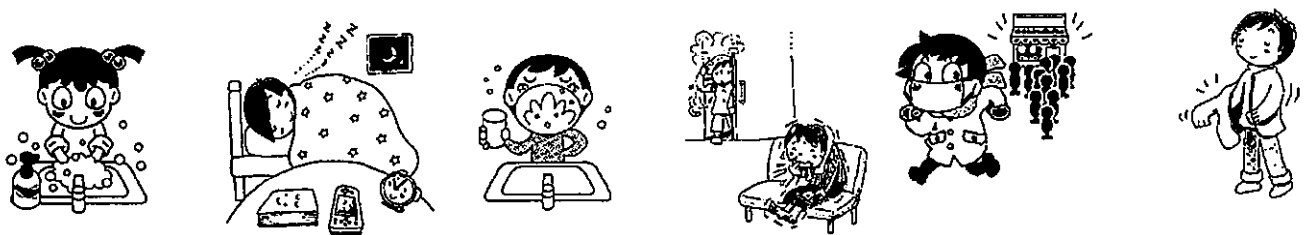
今年も元気に過ごせるように今まで同様、感染対策として、手洗い、換気、加湿を行ってまいりますので、よろしくお願ひいたします。

手を洗うタイミングとしては、主にこんな時です

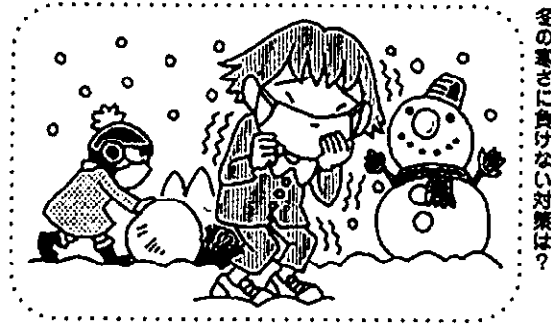


外から帰ったあと トイレのあと 咳やくしゃみをした時 沢山の人が触る場所を触った時 食事の前

感染症予防のためにできる事として



手洗い 夜更かししない うがい 湯冷めに注意 人込みを避ける 衣服で寒さの調節



※のぼり山脈からくる寒風は、

寒くなると、体は熱を外に逃がさないようにします。

内臓を冷やさないために、手足の血管をぎゅっと縮めて、体の中心に温かい血液を優先的に集めます。

体で十分な熱を作りだせない人は、手足が冷たくなってしまいます。

手足は暖かいのに、お腹が冷える人もいます。

どちらのタイプも、「生活リズムを整え」「温かい食べ物を中心に食べるように心がけ」「適度な運動も取り入れ」「暖かくして過ごす」よう心掛けることで改善されることが多いです。

体を温める食べ物

食べものには体を温めるものと、冷やすものがあります。この中の温めるものはどれでしょう？

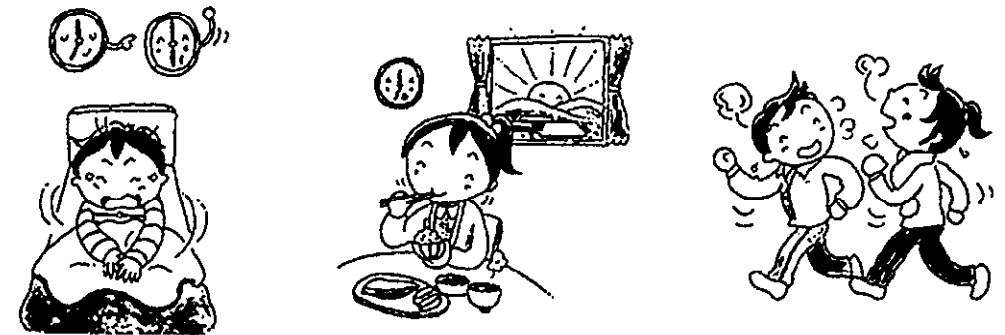
にんじん れんこん レタス トマト みそ ニンニク ナス
しょうが きゅうり カボチャ ねぎ バナナ ニラ なつとろ

正解は3つです

- 土の中にできる
- 発酵している
- 色が濃い

答え
ニンニク、味噌、しょうが

生活リズムを戻すために



起きる時間を早める

朝ごはんを食べる

適度な運動

参考文献

日本学校保健研修社 「健」 より

今月も元気に、登園出来ますように