



ほけんだより

2014年 2月1日 りすのき保育園 NO.13

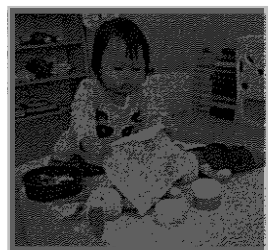
日差しも幾分長くなり、もうすぐ春がやってきます。日中はポカポカで、汗をかく程ですが、朝晩はまだまだ寒いので、風邪を引かないよう気をつけて過ごしましょう。

今月の予定

保健指導	3日(月)	防寒と外遊び・インフルエンザ予防について
0歳児健診	17日(月)	くるみの部屋 午後2時頃から、診察していただきます。
身体測定	19日(水)	全園児

こりす展について

「子どもの目を育てるあそび」について、展示したいと思います。
生まれた時は、まだぼんやりとしか見えていません。見る事を続ける事で、見えるようになっていきます。
様々なものを見たり、体を動かしたり、経験をする中で、子どもは「見る力」をぐんぐん育てていきます。その手助けになる、遊びについてご紹介したいと思います。



お知らせ

インフルエンザの発症が、少しずつ増えてきています。
症状のある時は、送迎にかかわる方も園内に入ることはできません。
症状のある方が、やむを得ずお迎えに来た時は事務所に声をかけて下さい。
インフルエンザにかかわらず、感染症にかかっている時は、ご協力をお願いいたします。

園では、寒くなると体の動きが鈍くなり怪我が多くなるので、外に出る時は、準備運動をして体を温めてから外に出ています。
血の循環がよくなると体が温まり、寒い季節によくあるトラブルは予防できます。
寒くても、しっかりと対策をして、体調の良い時は体を動かす時間をつくると、健康に過ごす事が出来ますね。

寒い季節の健康トラブル対策

しもやけ

なぜ起こる？

- 寒さで血行が悪くなって炎症を起こします。



起こりやすいのは？

- 手足など血管の細いところや、耳たぶ・鼻先など、冷たい空気にさらされる部分。
- 1日の気温差の大きな時期。



対策は？

- お風呂で温めながら、やさしくマッサージ。
- 症状がひどいときは、皮膚科へ。



手足が冷たい

なぜ起こる？

- 寒いときは、体温が下がるのを防ごうとして、体の中心部に熱を集めるので、体の端に近い手足は血流が悪くなり、冷たくなります。



起こりやすいのは？

- 体が寒さを感じたとき。
- 下着や靴で体をしめつけているとき。

対策は？

- ぬるめのお風呂にゆっくりつかって、全身を温めましょう。



くちびるの荒れ

なぜ起こる？

- くちびるは、水分を保つ角質層が薄く、表皮をおおう皮脂膜がないため、乾燥しやすいのです。



起こりやすいのは？

- 空気が乾燥しているとき。
- 水分不足のとき。
- 体調が悪いとき。



対策は？

- リップクリームは表面を保護し、水分の蒸発を防ぐ効果があります。

低温やけど

なぜ起こる？

- 熱さを感じない程度のもに長時間触れて、皮膚の奥まで傷ついた状態です。

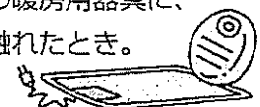


起こりやすいのは？

- カイロ、湯たんぽ、ホットカーペットなどの暖房用器具に、直接、長時間触れたとき。

対策は？

- カイロや湯たんぽは、皮膚に直接触れないように。寝るときは感覚が鈍るので、特に注意が必要です。



2月も元気に過ごせますように