



令和4年12月1日
社会福祉法人えどがわ
清新第二おひさま保育園

早いもので、今年も残すところあと1ヶ月となりました。
12月は、発表会やクリスマス会など楽しい行事も盛りだくさんです。また、年末年始のお休みに色々な所へお出かけする機会も多くなると思います。朝晩も、ぐっと冷え込むことが増えてきたので、体調を崩さない様に「よく食べ」「よく寝て」「よく遊び」、手洗いうがい、保湿でしっかりと予防をして、元気に新しい年を迎えられるようにしていきましょう！



12月22日は「冬至の日」

「冬至」の日は、一年の中で夜が一番長く、昼が一番短い日です。その日に新陳代謝を促し、身体がポカポカ温まるゆず湯に入ったり、ビタミンAが豊富に含まれるかぼちゃを食べたりすることで、風邪を引かないという習わしがあります。

鼻水かめるかな？

2.3歳児頃を目安に、遊びながら鼻で息を「フッ」と出す練習をしてみましょう。

- ①ティッシュを一枚に剥ぎ、口でろうそくを消すように吹きかける。次は、鼻息で吹きかける。
- ②小さくちぎったティッシュを机に並べて、鼻の穴を片方ずつ押さえて吹き飛ばす。

(親子でゲーム感覚で競争すると、とても楽しく盛り上がります！)

加湿器を使い始めるタイミング

ウイルスは乾燥した環境を好み、活発化します。本格的な乾燥シーズンには、湿度は40%~60%を目安に上手に加湿器を使っていきましょう。

年末年始の救急受診の体制の確認を

年末年始はかかりつけの病院がお休みになることがあります。お子さんの急な病気や怪我に備えて、代わりに受診できる病院を控えておきましょう。

<気になることを直接相談>

◎小児救急電話相談
#8000

◎こどもの救急
kodomo-qa.jp

◎子どもの救急(江戸川区)
city.edogawa.tokyo.jp

冬の子ども服装のポイント

分厚いセーターに厚手アウターよりも、綿肌着や薄手の長袖にトレーナーと風を防ぐアウター等の方が動き易く、温かくて脱ぎ着出来るので過ごしやすいです。暑そうな時には薄手の物から脱いで、温度調節をしましょう。

4つの首を温めましょう

「風邪は首から引く」という言葉があるように、首・手首・足首・腰(くびれ)が冷えると身体全体も冷え風邪を引きやすくなります。寒いときには、この4か所を温めて、しっかり保湿し、血流をよくしましょう。

