



12月のほけんだより

うのすまい保育園 R3.12.3 担当 大場

今年もあと、残り少なくなりました。新型コロナウイルスもいまは落ち着いている状況ですが今後どうなるか安心はできません。これからも注意していきましょう。また、インフルエンザなどの感染症も流行する時期です。子どもたちにとっては、クリスマスなど、お楽しみがいっぱいありますが、体調管理には十分気を配っていきましょう。

冷え知らずをめざそう!



適度な運動で 筋肉を鍛える

背中、お腹の大きな筋肉を鍛えると冷え対策に！
ふくらはぎを鍛えると血流がよくなり熱量がアップします。



蛋白質を しっかりとる

食べ物を消化・吸収する時、熱が作られます。蛋白質は、熱に変わりやすいので肉や魚をとりましょう。



冷えから体を 守る服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因にタイトな服やきつい靴は、さけましょう。上手な重ね着で暖かくしましょう。



お風呂タイムで 冷えにくい体に

湯船で体を温めた後ぬるいお湯や水を手足にかけるとこれを数回繰り返します。お風呂から上がった後、体が冷えにくくなります。



かぜの季節です
こんな人は気をつけましょう!

夜ふかしをしている

好き嫌いが
多い

運動不足

水分をあまり
とらない

あれ?おかしいな?

と、思ったら
ゆっくり休みましょうね!

感染症予防

年末年始のご挨拶やお出かけで、多数の人との接触が増えるため感染症が蔓延しやすくなります。地道ですが、手洗い・うがいは効果が期待できます。家族全員で心がけ習慣にしましょう。マスクの着用も忘れずに!



ゆず湯も...♡ お風呂の効果って?

寒い日にお風呂に入ると、じわ~っと温まって幸せな気持ちになりますね。お風呂には血液の流れをよくして体を温め、筋肉の緊張をほぐす効果があります。また、入浴剤には香りのリラックス効果もあります。

12月22日の冬至には、ゆずをお風呂に浮かべる『ゆず湯』の習慣があり、体が温まって風邪を引きにくくなると言われています。人によってはゆずで肌荒れする場合も...心配な人は輪切りのゆずを洗面器に入れておくだけで OK! ゆずの香りで十分リラックスできますよ(^_^)

インフルエンザに感染したら...

<出席停止期間があります>
出席停止期間を記入した用紙を発行いたします。
参考にしご協力おねがいします。

