

ほのほのだより

～ 冬を元気に過ごすために ～

空気が冷たく乾燥するこの時期は、風邪やインフルエンザ、胃腸炎が流行します。家族みんなで体調を整え、冬を元気に過ごしましょう。

家庭での過ごし方

お部屋の環境

室温：20～23℃（冬期）

湿度：約60%

換気：1時間に1回、空気の入れ替えをしましょう。



衣服の着せ方



- 厚めの衣服より重ね着をして、暑さ寒さを調節しましょう。
- 動いてもお腹が出ないように、からだのサイズに合ったものを着せましょう。
- 室内で靴下を履かせる場合、滑りやすいので、できれば滑り止めが付いたものを履かせ、転倒に気をつけましょう。

手洗い・うがいをしましょう

風邪は咳やくしゃみなどで飛び散ったウイルスを吸込んだり、鼻水や目やにをさわった手を介してうつります。手はこまめに洗い、外から帰ったら、うがいをしましょう。



生活リズムを大切にしましょう

生活リズムが崩れると睡眠時間が十分にとれなくなり、一日の疲れが残ってしまいます。体力が十分に保てないと風邪をひきやすくなります。早寝早起きを心がけ、3度の食事をしっかりとるようにしましょう。



日差しの暖かい日は外遊びを楽しみましょう



冬になると「風が冷たいから」「病気をしないか心配」といったことから、外遊びを控えがちになります。寒い日でも外に出てからだを使って十分に遊ぶことは、子どもの健やかな成長の為に大切です。

- 外で思い切りからだを使うことで、筋肉を動かして体温を上げ、免疫を強くします。
- 日光に当たると睡眠に必要なメラトニンというホルモンが分泌されるので、夜ぐっすり眠ることができます。
- 風の冷たさや陽だまりの暖かさを感じてみましょう。五感を刺激することは豊かな感性につながります。