



ほけんだより



2022年1月6日 富良野市立保育所

年末にクリスマス会や大掃除などの行事を終え、いよいよ新しい1年を迎える準備が整いました。どんな1年になるのでしょうか。元気に過ごすために、食事・運動・睡眠のバランスも大切ですが、子どもの生活リズムを整えながら過ごしましょう。年末年始は初詣や買い物などに行く機会も多くなります。帰宅後のうがい・手洗いをしっかりと行い、感染症予防に努めましょうね。

かぜの予防をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう！

かぜ予防6か条

- 1 うがい、手洗い
- 2 汗をかいたらすぐ着替え
- 3 バランスのよい食事
- 4 部屋の換気と加湿
- 5 規則正しい生活リズム
- 6 人込みを避ける

背すじぴん! で 元気!

寒いとつい背中を丸めてしまいますね。また、食事中に肘をついたり寝転んでテレビを見たりしていませんか? 姿勢を崩してしまうと、体は自然とバランスを取ろうとしてゆがみ、体調にも影響が現れてきます。

乳幼児期は背骨や背骨を支える筋肉が発達する大切な時期。強い骨と筋肉を作るためにも、良い姿勢で過ごすことを心がけましょう!

秋冬のスキンケア 3か条

② たっぶり保湿
保湿剤は、お風呂上りには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと効果的!!

③ 刺激を少なく
直接肌に触れる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステル等の合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに…。

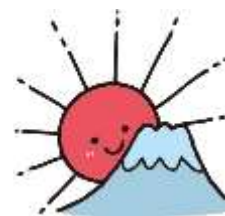
① 清潔を保つ
顔に汚れがついていたらきれいに拭いて。お風呂ではごしごし洗わず優しく洗います。

家族みんなで ガラガラうがい

かぜの予防に大切なうがいです。習慣づけるのはなかなか大変ですね。まずはお母さん、お父さんがやって見せるのがいちばん! 外から帰ったらすぐ「一緒にやろう」とお子さんを誘ってください。みんなでガラガラすれば、かぜなんかこわくない! 小さい子は、口に水を飲んで「ベッ」と吐き出すだけでも効果があります。

内科健診の結果のお知らせ
12月7日と10日に行われた内科健診では、全員異常は見られませんでした。これからも健康で過ごせるように気を付けていきましょう。

2022 年は寅年



「寅」というのは「演」からきていると言われています。
「演じる=人の前に立つ」という意味や「演」という字の語源「延」から「延ばす」という意味を表しているとか…。このように「人の前に立つ」ことや「延ばす」という意味から、「寅年」は芽を出したものが「成長していく（見えてくる）」年やこれから成長する物事の「象徴が生まれる（始まる）」年と言われています。

おせち料理・おもち

お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを願う祭事です。「おせち」はその神様へのお供えものと言われています。健康を願う黒豆、豊作を祈る田作り、豊かに暮らせるように願う栗きんとんなど、縁起を担いだ料理が詰め合わされています。

鏡もちは年神様へのお供え。おもちを丸くするのは魂をかたどるためであり、鏡は魂を象徴する神器です。1月11日の鏡開きにはおもちを切らずに木づちなどで割ります。切り餅2個は大人のご飯一杯がほぼ同じくらいのカロリーと言われています。

食べすぎには注意しましょうね♪



こどもの救急

子どもの急な病気に困った時 まず電話！

★こども医療でんわ相談

#8000

または 011-232-1599

★休日・夜間のこどもの症状にどのように対処したら良いのか、病院を受診したら良いのかなど判断に困った時に小児科医、看護師に相談できるものです。

★#8000 をプッシュすることでお住まいの都道府県の相談窓口へ自動転送され適切な対処の仕方や受診する病院のアドバイスを受けることができます。

おもちをのどに

詰まらせないように！

おもちを食べる機会が多い季節。おもちをのどに詰まらせる窒息事故には気をつけたいものです。窒息事故は、6歳以下の幼児と60歳以上の高齢者で多く発生しています。窒息は瞬時に発生し、5～6分間気道が閉塞されると死亡することもあります。

おもちをひと口で食べられるサイズにしておく、食べる前に水や汁物を飲んで口の中やのどをぬらし、滑りをよくしておくなどの注意が必要です。おもちの表面の粘りけが強いと詰まりやすいため、きな粉をまぶしたり、汁につけたりして食べるなど工夫するといいかもかもしれませんね。