



# ほけんだより

12月号

2023年12月1日 富良野市立保育所

せきの風邪、おなかの風邪が流行りやすい時期になってきました。子どもは風邪をひきやすいですが、ひきはじめに無理をすれば、こじらせるものになり、治りかけのときに無理をすると、ぶり返す原因になります。早めに休ませ、しっかりと治すことが大事です。年末年始であわただしい時期と重なりますが、「備えあれば、憂いなし」規則正しい生活で体を守り、手洗いとうがいで風邪を防ぎましょう。

## 正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう！

せっけんを泡立てて……



① てのひら

② 手の甲

③ 指の間

④ 指先、つま

⑤ 手首

⑥ 洗い流す

指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りだね

## 背すじぴん! で 元気!

寒いといふ背中を丸めてしまいますね。でもそれでは、心臓や胃、腸などが活発に働いてくれません。また、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、よい姿勢で過ごすことを心がけましょう。背すじぴん! は気持ちいいばかりでなく、健康にもよい影響を与えるのです。



## 健康に気をつけて、よい年を迎えましょう

年末年始は帰省や大掃除、おせち料理にお参り……とあわただしいもの。健康に気をつけて、元気に新年を迎えましょう。

### ごちそうはひと工夫で楽しんで

お祝いムードで気がゆるむ時期ですが、子どもの誤飲・窒息には十分注意しましょう。

#### お酒の誤飲

透明なので水と間違えた、甘いのでジュースのつもりで飲んでしまった……などの事故が起こりやすいので、グラスやおちょこは子どもの手の届かないところに。

#### もちや豆類による窒息

お正月の定番のお雑煮(もち)や黒豆(豆類)は窒息の危険が高い食べ物。もちは小さく切って1つずつ、汁物といっしょに食べさせます。豆類は刻むか、子どもには控えましょう。

### 生活リズムに気をつけて

ゆっくりしたい時期なので、夜更かし・朝寝坊になりがち。睡眠不足にならないよう、生活リズムを守りましょう。

### 急病に備えよう

地域の休日診療・救急診療の担当を確認しておきましょう。帰省先・旅行先でも調べておくと安心です。また、保険証や医療証も忘れずに持っていきましょう。