



令和7年度 1月号

おおぶち そよ風こども園

いよいよ、本格的な冬の訪れを感じられるようになってきました。子ども達もわくわくする、年末年始のお休み。家族で楽しく過ごす為にも、食事、睡眠のバランスを取り、健康に過ごしていきたいですね。また、冬は空気が乾燥しウイルスが増えやすく、感染症が流行しやすくなります。インフルエンザやコロナウイルスの感染予防にも、手洗いとうがいは効果的です。

家族みんなで良いお年をお迎えください。

健康見直しチェック



冬休みの間、家でゆっくり過ごす子ども達も多いと思います。普段の生活リズムを早く取り戻して、元気に登園しましょう。

- 早寝早起きできましたか？
- 朝ごはんを食べましたか？
- 顔を洗いましたか？
- 歯みがきをしましたか？
- うんちをしましたか？

全部にチェックが付くように
がんばりましょう！



体ぽっかぽか

ニンジン・レンコン・ゴボウなどの根菜類には、体を温める効果があります。冬の野菜に含まれるビタミンCやEは冷え性に効き、かぜをひきにくくしたり回復力を高めたりします。旬の野菜をシチューやスープとして食べると、体がぽかぽかしてきます。ほかにどんな料理があるか考えてみるのも楽しいですね。



厚着のしすぎに注意

子どもが風邪をひきやすいのは、体温調節がまだうまくできないせい。寒いからといって厚着をさせると、体温調節機能がうまく育ちません。また、汗をかいてかえって体を冷やす弊害も。基本は体が動かしやすい薄着。寒いときは上着を着せるなど、細かく調整するのがいいでしょう。



スキンケア

寒くなると汗の量が減り、空気が乾燥して保湿力も低下するので、肌が荒れています。肌が荒れてカサカサになると、かゆくてかいてしまうことがあります。肌に優しい素材の服を着たり、保湿剤を塗ったりしてスキンケアをしましょう。室内の乾燥にも気をつけてください。

