



子育て支援 さくらんぼ だより 12月号

NO.8

学校法人矢作学園

橋目幼稚園 長瀬台幼稚園 矢作白鳥幼稚園

寒さや乾燥が気になる時期になりました。風邪などに負けず、予防に気を配りながら、元気に毎日を過ごしたいですね。

冬を元気にのりきるために

☆室内の温度と湿度 ……室温はあまり外気温との差が大きくなりすぎないようにしましょう。湿度は、50～60%前後に保つと良いです。乾燥すると、ウイルスが繁殖しやすくなります。こまめな換気も必要です。空気を入れ替えていきましょう。

☆服装 ……………子どもは新陳代謝が盛んで、ほとんどの子は大人より暑がりです。大人より1枚薄着を目安にしましょう。(停止が冷たい、唇が青い、鳥肌が立っている等の時は1枚着た方が良いです。)厚着のまま、外で体を動かすと汗をかき、それが冷えて風邪を引きやすくなります。調整しやすい服装にしましょう。着込みすぎると体の自由が利かず、活発に遊べません。ケガにもつながります。

※規則正しい生活を心がけ、ウイルス等を寄せつけない体作りをしていきましょう。

【正しい鼻のかみ方】

- ① 片方ずつかむ。
- ② 鼻をかむ時は、口から息を吸う。鼻水を押し出すために、空気をたっぷり入れる。
- ③ ゆっくり小刻みにかむ。慌てず、焦らず少しずつ確実にかむ。
- ④ 強いかみすぎない。かみにくい時も一度に力を入れず、少しずつかむ。



〈今月のおすすめ絵本〉

☆まどからのおくりもの(偕成社・五味太郎)

【間違った鼻のかみ方】

- ① 力任せにかむ
鼻血が出たり、耳が痛くなったりします。
- ② 両方の耳を一度にかむ
細菌やウイルスが鼻の奥に入り込まれ、副鼻腔炎に繋がることもあります。
- ③ 中途半端にかむ
鼻水が残ると、その中で細菌やウイルスが増えます。
- ④ 鼻をほじる
無理にかき出そうとすると粘膜を傷つけ、鼻血が出たり、そこから細菌が入り込んでしまいます。
- ⑤ 鼻のすすりは禁物
細菌やウイルスが鼻の奥に入り込んだり、耳にまで達して中耳炎の原因になります。