



1月 ほけんだより



令和5年1月4日発行
タムスわんぱく保育園川口



あけましておめでとうございます。

お休みはゆっくり過ごせましたでしょうか。

益々、寒さが厳しくなり、様々な感染症が流行る季節となりました。

園においても、こまめな換気や、加湿などを行い、感染症から子ども達を守ることができるように、気をつけていきたいと思ひます。

楽しい年末年始を過ごし、大人も子どもも生活のリズムが乱れやすい時です。更に、乾燥や寒さから感染症が流行る時期です。そんな時には、生活のリズムを整えて、病気に負けない身体を作りましょう！

☆早寝・早起きを心掛け、
毎朝、同じ時刻に起きましよう



☆朝、目覚めたら太陽の光を浴びて、
体内時計をリセットしましょう(体内時計は、太陽の光を浴びることでリセットされます!)

☆朝食をしっかり食べて、脳と身体を動かす準備を
しましよう



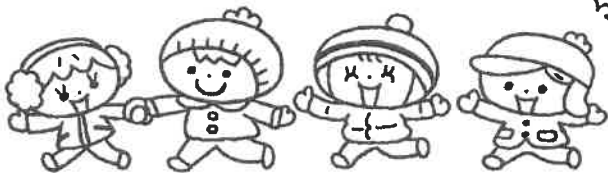
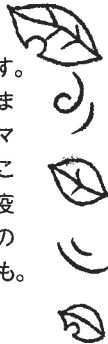
厚着のし過ぎに 注意しましよう

新生児のころは保温が大切ですが、乳幼児は動きが活発なので体内でたくさん熱が作られます。汗が冷えてかぜをひかないためにも、この時期は、汗ばまない程度で動きやすい服装がよいでしょう。一般的な目安としては、大人よりも1枚少なく、といわれています。元気に過ごすためにも、薄着の習慣をつけるように、よろしくお願ひいたします。



冬に負けない体を作ろう

乾燥している冬には、いろいろな病気が流行ります。抵抗力と免疫力をつけて、病気になりにくい体を作りましよう。そのためには、ビタミンを多く含むにんじんやトマト、キャベツ、りんごなどの野菜と果物を十分にとることが肝心です。この他、海藻や納豆も抵抗力と免疫力を高めます。これらは、のどや鼻の粘膜を強くするので、かぜ予防はもちろん、肌をつやつやにする効果も。元気な体で冬を乗り切りましよう！



たんぱく質がポイント 体を温める食材で冬もポカポカ

寒いこの季節には、体を温める食材を積極的に食べましよう。体を温めるには、まず主菜となるおかず、肉、魚、卵、大豆製品など、良質なたんぱく質を豊富に含む食材をしっかり取り入れること。野菜では、しょうが、ねぎ、たまねぎ、こまつな、にんじん、かぼちゃなどが体を温めてくれます。みそ汁やスープ、シチューにしょうがを加えるのもおすすめ。毎日の食事に生かして、体がポカポカになる食事を作りましよう。

