



暦の上では「春」という言葉が目に入り始めますが、まだまだ寒い日が続きます。その反面、急に気温が上がると、暖かい日になったりもします。何を着せるか迷う日には、室内での衣服を中心に考え、戸外では羽織れるもので調整できると良いですね。

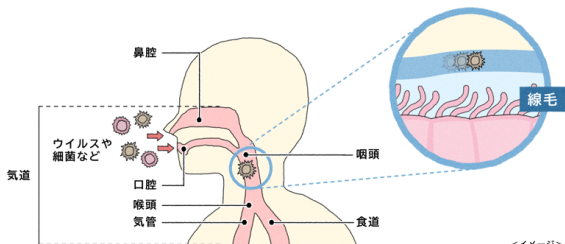
冬も大切 水分補給



寒い季節は発汗量や、喉が渇く頻度も減り、夏に比べると水分補給を忘れがちになってしまいます。実は冬でも呼吸や汗で水分は失われています。喉の奥にある線毛は、体の外へ異物を押し出す働きをしています。この線毛運動が、しっかり動くためには、十分な水分が必要です。隠れ脱水にならないように水分補給を心がけましょう。

冬の水分補給の目安

- ◆1日に1.3ℓ以上
 - ・コップ8杯(1杯180ml)
- ◆意識的な水分補給
 - ・朝起きた時
 - ・お風呂上り
 - ・夜眠るとき
- ◆温かい白湯がお勧め
 - ・体の内側から温めます
 - ・ジュースは糖分が多いので注意



※大塚製薬HP「体の乾燥と線毛運動の関係」参照

お風呂に注意!

溺れる(溺水)という言葉を聞くと、海やプールをイメージする方が多いと思います。しかし、実際は浴槽での事故が多く発生しています。溺れた時には大きな声で助けを呼ぶイメージがありますが、実際は呼吸をすることに精一杯で、声を出すことは出来ません。また、子どもは自分が溺れているという認識が低く、大人より早く沈むということもわかっていません。冬場は湯船にお湯をはる日も多いかと思えます。ご家庭で注意点を確認してみてください。

お風呂の注意点

- ◆普段は…
 - ・お風呂場に鍵をかける
 - ・浴槽の水は抜いておく
- ◆入浴では…
 - ・自身の洗髪の際は、浴槽から出しておく
 - ・子どもだけにしない



※NPO法人「SUPLIFE」HP参照

感染って?

“感染”とは、ウイルス等が体内に侵入し、増殖してしまったことを指します。「感染」は症状(熱や咳等)の有無は問いません。そのため、自分が「感染」している事に気づかないことがあります。症状が出る(発症する)と、多くの人は「感染」を自覚します。感染して知識を持ち「予防する」を実行していきましょう。

【感染予防】

- ・目鼻口を触らない
- ・手洗いうがい
- ・マスクを付ける



【発症予防】

- ・早寝早起き
- ・栄養を付ける
- ・適度な運動
- ・ワクチン接種

感染と発症の対策は別物!



♪お家で楽しくリトミック♪



リトミックで遊ぼう QRコード



健康維持には、心と身体、両方の元気が必要です。ご家庭での楽しい時間に、ピノキオ幼稚園の「You Tube」も是非ご活用下さい。楽しく、分かりやすくを大切に、PLP講師が工夫を凝らして作成しています。お子様と一緒に見るもよし、一緒に踊るもよし、ご家庭で楽しんで頂ければと思います。

一緒に楽しく体を動かそうね!



※造形講師による楽しい映像や、シンポジウムもあるよ!

こころのSOSサイン

睡眠

食欲

体調

行動

※各項目の具体的なことは、厚生労働省HP「こころもメンテしよう」を参照ください。

悩みやストレスが大きくなって、心がダウンしそうなとき、様々なサインが現れます。特にこころのSOSは、上記の4つに出ることが多く、周りの大人が気付いてあげることが大切です。

新型コロナウイルスが国内で発見されてから、1年が経過しました。この様な状況下でストレスを感じている方も多いかと思えます。子どもはストレスを自覚することが苦手と言われることがあります。日常のちよつとした変化に気を配り、身体も心も元気に過ごせるようにしたいですね。

子どものストレス

