

# ほけんだより

2025年2月号

あおぞら保育園

はやいもので、ついこの間新年を迎えたと思っていたらもう2月です。まだ、寒い日もありますが、日が長くなったり、日差しが温かくなったりと春の気配を感じます。寒さに背中を丸めることなく顔を上げ、春の訪れを楽しみましょう。

## 2月の保健予定

- 3日(月) ひよこぐみ身体測定
- 4日(火) りすぐみ身体測定
- 5日(水) うさぎぐみ身体測定
- 6日(木) ぞう・きりんぐみ身体測定
- 7日(金) らいおんぐみ身体測定
- 27日(木) 園医診察(ひよこぐみ)



## 冬のお風呂は湯冷めに注意



湯冷めは体調不良の引き金になることもあります。防止するにはお風呂前後の対策がポイントです。

### ☆浴室と脱衣所の温度差を小さく

脱衣室にヒーターを置いたりお風呂のフタを開けて脱衣室との境のドアを開けておくと寒さがやわらぎます。

### ☆水分をしっかりとふきとる

お湯の水滴も浴室から出るとあっという間に冷えてしまいます。浴室内で体をふいてから出たり、脱衣所ですぐに手の届く場所にバスタオルを置いて体や髪の毛の水分を素早くしっかりとふきとりましょう。

### ☆すぐにお布団へ、ではなく…

体が温まった状態で布団にはいると汗が出て冷えてしまいます。汗がひいたのを確認してから就寝しましょう。



## 背すじをピンと伸ばしましょう

寒いとつい背中が丸くなりがちですが成長期のこの時期に姿勢を正しくする習慣をつけることは大切です。子どものこのようなクセには気を付けましょう。

### ◎ポケットに手を入れて歩く

猫背になります。また、転んだ時に手が出ず、大きなケガの原因にもなります。

### ◎寝ころんでテレビや本を見る

骨がゆがんで姿勢が悪くなったり視力低下の危険もあります。

### ◎肘をついて食事をする

内臓が圧迫されて消化を妨げてしまいます。マナーとしても良くないですね。

姿勢が悪く猫背になると将来肩こりや腰痛の原因になったり、肺に十分な空気を取りいれにくくなったりと悪い事がたくさんあります。寒い時期でも背すじをピンと伸ばして過ごしましょう。

