



2月の保健だより



いちごえ保育園分園
令和3年2月1日発行

今年も年が明けてから早一か月がたちました。体調はいかがでしょう？

沖縄もだいぶ冷え込んできて本格的な冬の季節になってきましたね。日によって気温差があり、体調を崩しやすい時期でもあります。保育園では元気いっぱい子どもたちの声が響き渡っています。たくさん体を動かして風邪に負けない丈夫なからだ作りをしていきましょうね♪

そして、引き続きコロナウイルス対策にご理解・ご協力をお願いします。

～2月は生活習慣病予防月間～

実は生活習慣病になるのは大人だけではありません。近年、子供の生活習慣病も増えてきていて、子供のメタボリックシンドロームも問題化されています。そこで、この機会に一度生活習慣の見直しをしてみませんか？

子どもが生活習慣病になる原因は様々ですが、主に食事と睡眠の質が関係していると言われています。朝食を抜いたり、夕食・睡眠時間が遅いと肥満につながりやすいことが調査で分かっています。またスナック菓子などの間食、YouTubeやゲームといった娯楽で外で遊ぶ機会が減ることも原因です。

【改善策】

★食生活の見直し

家族みんなでご飯を食べていますか？

食事の時間を大切に、バランスのいい食事を心がけましょう。また間食は適度にしましょう♪



★意識的に体を動かす

体を動かすことの楽しさを感じ、習慣化できるようにしましょう。平日は保育園で、週末は家の近くを散歩・公園で遊ぶ等、習慣化できるといいですね。

★十分な睡眠

朝寝ぼけたままだとお腹も空かないですよ。そうすると、朝食を抜くことにもつながります。そのためにも、早寝早起きを心がけましょう♪

【冬の皮膚トラブル】

ここ最近、乾燥による体のひっかき傷や粉吹きが出ている子がいます。冬は乾燥により、皮膚が弱くなりやすく皮膚トラブルが多いのもこの時期です。そこで保湿のお願いと、お洋服の選び方についてご協力をお願いします。

ももこの暖かい洋服一枚だと繊維が皮膚を刺激し、かゆみの原因になることも・・・ぜひ中から肌着の着用をお願いします。また一枚で厚着をしようとするのではなく、その日の日中の気温に合わせて着脱できるよう重ね着もおススメです。ぜひご協力をお願いします♪

★検温のご協力★

1月中旬現在、まだまだ感染者も多く、ついに緊急事態宣言が発表されました。そこで検温表の確認に加え、朝玄関先での体表温測定（おでこでの体温測定）を開始しました。

発熱（37.5度を目安としますが、平熱が低いお子さんについてはその限りではありません）等、風邪症状があるお子様は解熱（薬を飲まなくて平熱の状態）後、24時間以上の経過及び、病院受診をお願いします。又、無理せず登園を控え、自宅療養をお願いします。

状況によって変更もあるかと思いますが、その際はお知らせします。