

ほけんだより

北海道教育大学附属函館幼稚園 2022年度 No.10

12月
ほけんもくひょう
ふゆをげんきに
すごそう

「しろいものがおちてきたよ!」「ゆきだよ!」
「さむいね~」子どもたちの会話からも雪の
季節がすぐそこまで来ているのを感じます。例年よりは
遅い初雪を楽しみにしながらも気温は下がり乾燥する
季節への準備も必要になりますね。

3つの首「首」「手首」
「足首」を温めることが
大切です。3つの首は皮
膚が薄く、温度の変化を
感じやすいところです。
気温が下がるとそこから
体が冷えてくるので少し
でも温かく保つためにも
3つの首を冷やさないよ
うにしましょう。



新型コロナウイルス感染症の流行が始まって
から約3年が経ち、子どもたちを取り巻く感染
症の様相は変わってきています。

手洗い等ひとりひとりの感染予防対策の徹
底や園や集団生活での消毒、換気、食事の仕方等
の対策により、「インフルエンザ」をはじめとす
る幼児期にかかりやすい「はしか」や「水ぼうそう」
「おたふくかぜ」「溶連菌感染症」などの感染
症の流行がずいぶん少なくなっています。

それと同時に子どもたちの感染症に対する免
疫力が低下しているということも心配されま
す。次の流行は大規模なものになり、重症化のリ
スクも高くなることが予想されます。

今年はすでにインフルエンザが
出始め、まだ1桁ですが北海道
でも報告されています。

どの感染症も基本対策は手洗い
などで体の中にウィルスや菌を
入れない事です。また、その時に
体の中の戦う力（抵抗力）を高め
ておくことも大切になります。



インフルエンザが 流行の予感…!?

くしゃみ、せきなどの症状の
ほかに、高熱と頭痛が急激に
現れたら、インフルエンザが
かもしれません。潜伏期間が1
~3日と短く、感染力が強い
ので注意が必要です。早めの
受診を!



症状

突然の高熱
(40℃前後)

頭痛

おう吐

のどの
痛み

激しいせき

かんせつう
関節痛
筋肉痛

鼻水

予 防 の た め に

- なるべく人込みを避ける
- 部屋の湿度は50~60%くらいに。こまめな換気を心がける
- 十分な睡眠、休養をとる
- バランスのよい食事、十分な水分補給を

口呼吸改善で、免疫力UP!

あ・い・う・べ
たいそう
やってみてね!

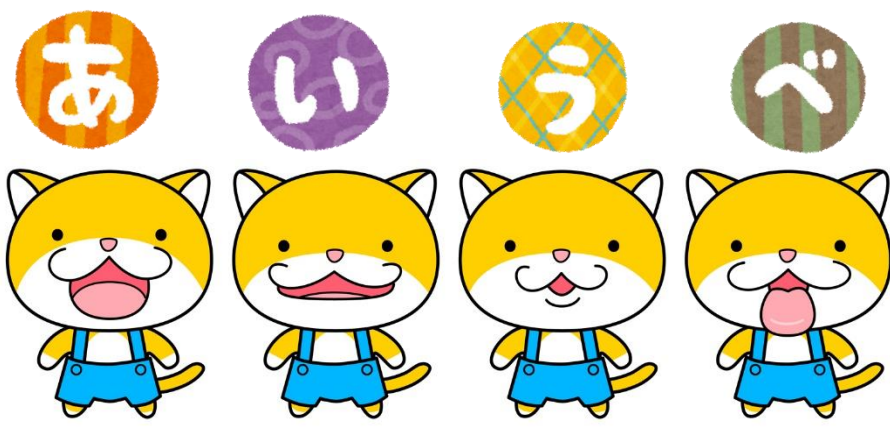
「あいうべ体操」とは、お医者さんが考案した口を積極的に動かす体操です。

特に口呼吸を鼻呼吸に改善することでたくさんの良いことがあります。

口呼吸は、口を開けていることが多くなり、乾燥し喉に直接ウイルスなどがつきやすくなります。

また、口をたくさん動かすことで、だ液の分泌も促され口の中もきれいになります。

そして、なんと口の周りの筋肉も刺激され小顔効果も期待できるとか…。(これは子どもたちにはあまり必要ないですが…) 朝起きたらやお風呂タイムや歯みがきのあとなど1日30回位を目標にやるといいようです。



ひとつ3~5秒ずつ
おおきなおくちで
いってみましょう!

せきで眠れないときは……

1 体を起こして

横になるとせきがひどくなる時は、縦にだっこしてあげましょう。呼吸が楽になります。

2 部屋を加湿して

空気が乾燥していると鼻やのどの粘膜に負担がかかります。寝室にも加湿器を置いて、のどを守りましょう。



3 ゆっくり休ませて

大人は熱がなければ大丈夫と思いがちですが、小さな子どもは、せきでも体力を奪われます。早く休んだほうが早く治るので、ゆっくり過ごさせてあげましょう。

自分でいのちを守るといふこと

交通安全教室(こぐまくらぶ)、避難訓練、不審者対応訓練と11月は自分のいのちを守るためのお話をたくさん聞きました。

交通安全教室では、冬の交通安全ということで、雪で見えない時の横断歩道や雪山で道路わきの雪山の危険について確認しました。



避難訓練では、消防車を見学させていただき、私たちを守ってくれている車に興味深々でした!

不審者対応訓練では、静かに先生と一緒に部屋で避難したり、ゆき組さんは知らない人に声をかけられた時どうするかについて警察官のお兄さんに教えてもらいました。「いかのおすし」の合言葉を知っている子もいて、おうちでもお話ししていることがわかり、警察官の方も褒めてくださいました。

冬は雪道や、暗くなるのが早いなど危険も多くなります。自分の事が少しずつできるようになる今の時期に大切な命を守るためにできることが覚えていってほしいと思います。