



# ほけんだよい



令和7年 冬  
わかたけこども園

寒さが一段と身に染みる季節。子どもたちは寒さに負けず元気いっぱい遊んでいます。子ども達の元気な笑顔はきちんとした体調管理ができてこそ生まれるものです。免疫力アップのためにも生活リズムを整えて、手洗い、うがいをしっかりと行い、感染症予防に努めましょう。



## 背すじぴん! で 元気!

寒いとつい背中を丸めてしまいますね。でもそれでは、心臓や胃、腸などが活発に働いてくれません。また、乳幼児期は背骨や、背骨を支える筋肉が発達する大切な時期。強い骨と筋肉を作るためにも、よい姿勢で過ごすことを心がけましょう。背すじぴん! は気持ちいいばかりでなく、健康にもよい影響を与えるのです。



## 冬のかぜについて

冬に流行するかぜには、発熱、鼻水、喉などが主症状の“鼻と喉のかぜ”と、嘔吐や下痢が主症状の“お腹にくるかぜ”(感染性胃腸炎など)があります。冬場、特に注意すべきはインフルエンザです。時に重症化することがあり、急な発熱や悪寒、筋肉痛・関節痛を伴うようなら、インフルエンザの可能性があるので早めに医師にかかりましょう。



自宅では、部屋を保温・加湿し、脱水症状が出ないように、水分補給には十分注意しましょう。

## 冬のあせも・とびひに注意

あせもやとびひは夏だけではなく、最近は、厚着や暖房で体を温めすぎて、冬に出る子どもも増えています。床暖房の部屋に寝かせていたらあせもができた、という例もあります。冬の肌は寒さで血行がよくないため、湿しみが治りにくいといわれますので、早めに受診しましょう。

### 予防

- 厚着をさせない
- 室温の調節をこまめに
- 汗をかいたらふき、着替える
- 毎日入浴して肌を清潔に

小さい子は特に、背中にふれて汗をかいていないか、こまめにチェックしましょう



## 熱があるときのおふろ

熱が高くて体がつらいときは、おふろは控えて、着替えるときに温かいタオルで体をふくだけでOK。一方、熱がそれほど高くなく、本人が入りたいというときは、寝る前に、ぬるめのお風呂にさっと入るか、シャワーを浴びさせるとよいでしょう。

湯冷めしないよう、  
脱衣所も温めて。

