

ほけんだより

平成28年1月8日
長崎大学教育学部附属幼稚園
養護教諭 森山千穂

明けましておめでとうございます。新しい年が始まって1週間が過ぎ、3学期がスタートしました。

冬休み中は、御家族で元気に楽しい年末年始をお過ごしになられたことと思います。それぞれの御家庭でも新しい年を迎えるにあたって、様々な願いを持たれたり、目標を立てられたりしたのではないのでしょうか。

幼稚園でも、この1年、子どもたちが大きな病気やけがをせず、健康ですくすくと成長して欲しいと願っています。

あつという間の3学期ですが、インフルエンザ等が流行するのも3学期です。引き続き、規則正しい生活や手洗い、うがいをして感染症を予防していきましょう。



体温を上げて免疫力アップ！！



自分の平熱より体温が1℃下がると免疫力は30%低くなります。平熱が35℃台しかない人は免疫力も低くなります。免疫力を高めるためには、睡眠や栄養をたっぷりとることが大事ですが、体温も大きく関係します。大人はもちろん、子どもも成長するに連れ、体温を測る回数は減ってきます。最近、平熱がわからないなと思う方は、3～4日間、朝・昼・夜と体温を測ってみましょう。現在の日本人の平熱は36.2℃。さて、お子さんや保護者の方の平熱は何度でしょう？

●平熱が低い人は体温を上げるように工夫をしてみましょう。

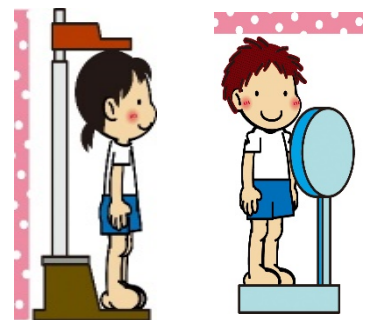
- ①運動をして体を動かしましょう。筋肉を動かすと血液循環が促され、体内で熱が作られます。
- ②朝の光を浴びましょう。体内時計がリセットされ、体温を上げるように体が動き始めます。
- ③冷たい食べ物は体温を下げます。朝ごはんは特に温かいものを体に入れましょう。根菜や冬野菜がおすすめです。具たくさんのお味噌汁やスープなどに入れると沢山とれますね。
- ④衣服の着方にも気をつけましょう。下着や重ね着を上手にしたり、お腹や足首などは温かくして冷やさないようにしましょう。
- ⑤お風呂ではゆっくりと湯船につかりましょう。



★3学期の体位測定予定★

年長・・・1月15日(金)
年中・・・13日(水)
年少・・・26日(火)

- ◎身長も測りますので、当日は、女の子は髪を頭の上で結ぶと正確に測定できませんので、避けてください。
- ◎測定の前に保健指導でお話をします。
どんな内容だったか、子どもたちにも聞いてみてください。



* 冬休み中に、大きな病気やけががあったり、気になることなどありましたら、お知らせください。
(登園時玄関ホールでも、降園時でもいつでも構いません。)