



2022年がスタートしました。今年もよろしくお願
いします。皆さんは今年1年の目標を立てましたか？ど
んな目標にも努力を積み重ねることが大切です。そし
て、その土台になるのは元気な心と体です。

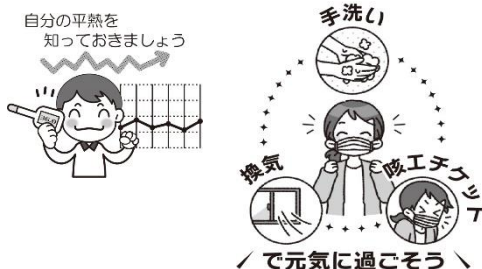
今年1年、ケガや事故、病気に気をつけて過ごしてくだ
さい。元気で充実した年になりますように♪

新型コロナウイルス感染症＋インフルエンザ予防！！

気温が低く、また空気が乾燥する冬場はインフルエンザが流行しやすい時
期です。また、現在も新型コロナウイルス感染症が終息していないため、流行
が心配されます。どちらも、感染した人の咳やくしゃみに含まれるウイルスを
吸い込んだり、手を介して鼻や口から入ったりすることで感染します。

感染予防に大切なことは・・・

- 1 毎朝の検温
- 2 マスクの着用
- 3 こまめな手洗いや消毒をする
- 4 食事するときは会話をひかえる
- 5 換気をする



なぜカゼは

ひく

なの？

病気になることを「病気になる」といいますが、カゼの時だけ「ひく」というのはなぜでしょう？
大昔の中国ではカゼをひいたとき、「悪い空気（風）が体に入った状態」と考えられていたそうです。この悪



い空気のことを「邪気」と言い、体の中に邪気を引き込む、という表現が

ら、他の病気のように「かかる」ではなく「ひく（ひく）」といわれるようになったとか。ちなみにカゼのことを漢字で「風邪」と書くのは、この話がもとになっているのだそうです。

まだまだ寒い冬。悪いものを引き込まないよう、うがい・手洗いでブロックを！



しもやけを予防する 4つのし

しもやけの原因は、冷えて手足の先の血流が悪くなることです。予防する4つの「し」を覚えましょう。

① 芯から温まる

お風呂にゆっくり浸かったり、温かいものを食べて、体の芯から温まりましょう。

② しっかり防寒

寒暖差が大きいと、しもやけのリスクは高くなります。外出時はマフラー、マスク、耳あて、帽子で暖かく。



③ 湿気をさける

ぬれた靴下や手袋で手足の冷えがよけいにひどくなります。こまめに取りかえを。

④ しめつける靴をはかない

きゅうくつな靴で、足先の血流が悪くなります。

しもやけは「しまった」となる前にしっかり予防を

目を離さない ダメ！

毎年、食べものが原因で子どもが窒息する事故が起こっています。

危険な大きさ 大人の親指と人差し指で作った丸を通るもの	危険な形や性質 ・丸い ・つるつる ・粘着性が高い ・固い
こんなもので ・プチトマト ・ぶどう ・白玉団子 ・カステラ ・マシュマロ ・ホットドッグ	

多くの事故が、大人と一緒に食事をしてい
る中で起こっています。目を離さないだけで
はなく、より具体的な対策が必要なのです。

- 食品は小さく切る
- 眠くなっていないか、正しく座っているか確認する
- ゆっくりかみ砕くよう話す



カゼ予防 休日の過ごし方がカゲです

せっかくの休みの日。楽しく過ごしてもらいたいけど…こんなことが体調を崩す原因になるかもしれません。

- こんなことで
- ・夜ふかし、朝寝坊
 - ・人が多い場所への外出
 - ・食べすぎや油の摂りすぎ

また、おうちでゆっくり過ごすときにも、気をつけたいポイントがあります。

- おうちでは
- ・湿度を40%以上に保つ
 - ・厚着をさせすぎない
 - ・こまめに水分補給をさせる

休日にしっかりパワーをチャージして、元気に登園してくれるのを待っています。



冬のあったか〜い睡眠 NG集

NG 電気毛布を朝までつける

電気毛布をつけたまま眠ると、夜中に目が覚めやすくなります。人がぐっすり眠るには、体の深部体温を下げるのが大切。電気毛布を使うなら、OFFか最弱に切り替わるタイマーを。

NG 暖房で部屋を暖かく

暖房が強すぎる場合も、体の深部体温が低くならず、眠りは浅くなります。最適温度は16〜19℃。

NG 靴下をはいて寝る

人は深部体温を下げるために、手足から熱を逃がしています。靴下をはくと放熱ができず、深部体温が下がりにくくなります。

NG 寝る直前にお風呂であつたまる

寝る直前の入浴は、深部体温が上がり寝付きにくくなります。入浴は寝る60〜90分前に38〜40℃のぬるめのお湯で。



にぎればこぶし ひらけばてのひら

手は、固く握れば拳となり、人に害を与える武器になる。しかし、開けば握手をしたり頭をなでたりできる優しさが持てる。

…という意味のことわざです。いずれも同じ、人間の手。使いようによっては全く逆の効果があります。言葉も同じ。大きな声で応援すると相手を励ますことができます。逆に心ないひとことは相手を落ち込ませてしまい、取り返しのつかないことになる場合もあります。使い方次第で姿を一変させる「言葉」。今日のあなたは、どんな言葉を友だちにプレゼントできましたか？

