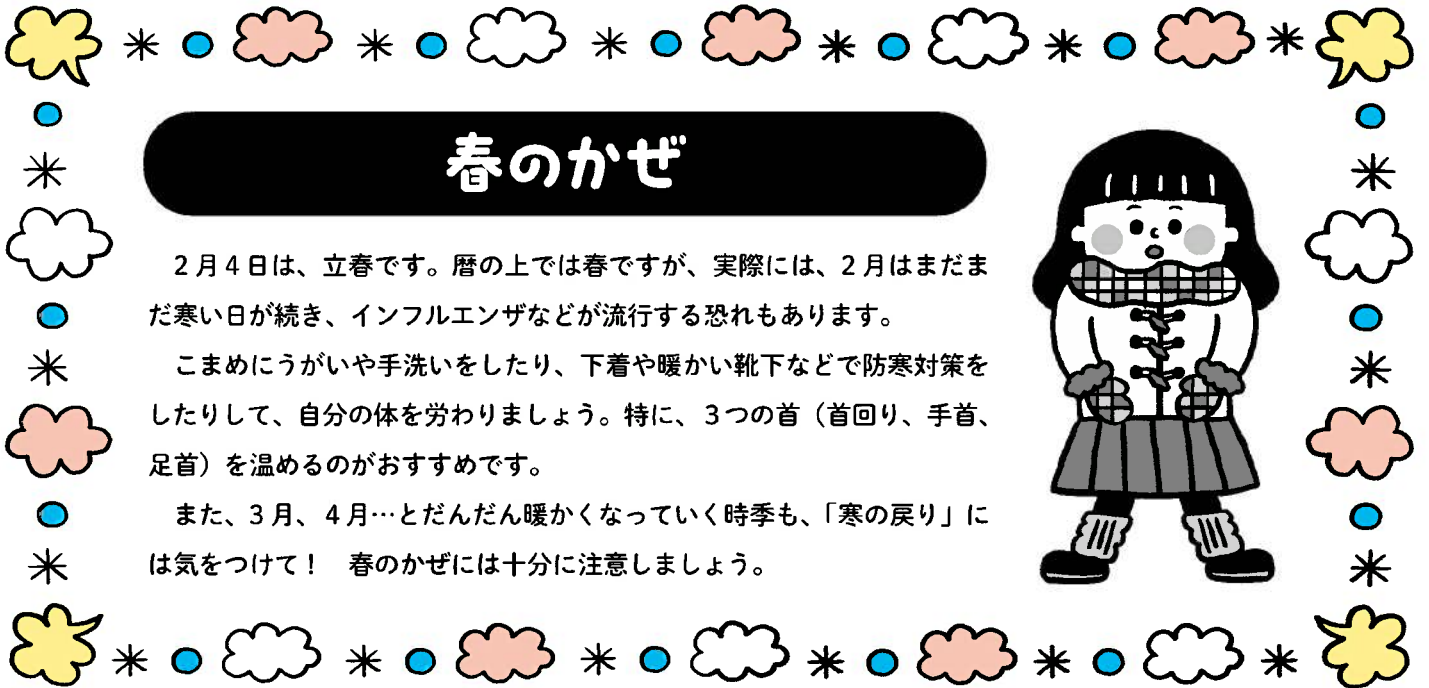




気温が低く乾燥した日が続いています。寒いからといって、おうちの窓を閉め切っていませんか？長い時間換気しない室内は、ウイルスや二酸化炭素、ほこりで汚れてしまいます。感染症もまだまだ流行する季節です。寒くてもこまめに換気を行い、空気の入替えを心がけましょう。



春のかぜ

2月4日は、立春です。暦の上では春ですが、実際には、2月はまだまだ寒い日が続き、インフルエンザなどが流行する恐れもあります。
こまめにうがいや手洗いをしたり、下着や暖かい靴下などで防寒対策をしたりして、自分の体を労わりましょう。特に、3つの首（首回り、手首、足首）を温めるのがおすすめです。
また、3月、4月…とだんだん暖かくなっていく時季も、「寒の戻り」には気をつけて！ 春のかぜには十分に注意しましょう。



正しい姿勢と歩き方について

2月は年間を通して、寒さの厳しい月だと言えます。「暖冬」と言われている今年も例外ではありません。寒いとついつい体が縮こまってしまいがちです。寒さに負けず、正しい姿勢で歩けると良いですね。

下の表に正しい歩き方をまとめてみました。参考にしてみてください。

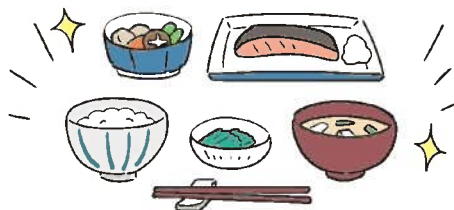
- あごを引き、頭のとっぺんから足の裏まで、まっすぐな「しん」が入っているような気持ちで立ちましょう。
- 顔がうつむき気味にならないようにしましょう。
- 歩くときは足をしっかりと上げ、引きずらないようにしましょう。サイズの合った靴をきちんと履くことも大切です。
- 肩と背中が丸まらないようにしましょう。
- ポケットに手を入れていると背筋が丸くなりやすいだけでなく、転びそうになった時、手でかばいづらくなります。寒い日は手袋を使うようにしましょう。

※子どもたちの姿勢や自分自身の歩き方、姿勢も時々チェックしてみましょう。



生活習慣病予防 は **今** から!

糖尿病、がん、脳卒中、心筋梗塞など、さまざまな生活習慣病が問題となっています。かつてこれらの病気はほぼ大人にしか起こらないと考えられていたことから「成人病」と呼ばれていました。しかし近年、子どもにもみられるようになり、また子どもの頃からの予防が重要だとわかってきたのです。では、その予防法は？



栄養バランスのよい食事を適量で

栄養の偏りや食べすぎのない食生活が大事です。また、よく噛むことなどによる歯と口、あごの発達も生活習慣病予防と深いかわりがあるといわれています。



定期的に運動をする

生活習慣病と密接に関連している「肥満」。改善するためには、やはり身体を動かすことが肝心。短時間の軽い運動でも、続けることで効果が現れます。



睡眠を十分にとる

睡眠不足は全身の不調や病気につながります。運動するためにも、食事をしっかり取るためにも、まずは早寝早起きでしっかり眠ることが必要です。



意識的に排便をする

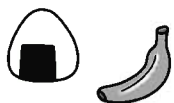
食べ物は体内で栄養や水分を吸収し、便として出されます。その様子を見れば、身体の調子がある程度わかるのです。「がまんせず、すぐトイレへ」が基本です。

「朝ごはん」毎日食べていますか？

朝ごはんを食べるための工夫

朝ごはんが大切なことはわかっているけど、「食べる時間がない」「朝は食欲がわかない」という人もいるのではないのでしょうか。そんな人も朝ごはんが食べられるよう、スモールステップでトライしてみませんか？

【ステップ1】 何か口にする



短時間で食べられるおにぎりやパン、バナナなど、何か少しだけでも口にする習慣をつける。

【ステップ2】 もう1品増やす



「おにぎりとおみそ汁」「パンとスープ」「バナナと牛乳」など、もう1品プラスして食べるようにする。

【ステップ3】 栄養バランスを 考える



例えば「パンとスープ」+「目玉焼き」など、足りない栄養素を追加してバランスのよいものにする。

お知らせ

- ◇ 身体計測週間
すもも組・かりん組・れもん組
→ 5日(月)～9日(金)
- いちご組・あんず組・きうい組
→ 13日(火)～16日(金)
- ◇ 健康診断：27日(火)

令和4年7月生まれは1歳6か月児健康診査、令和2年9月生まれは3歳児健康診査の対象児です。忘れずに受診しましょう。

