



2023年12月 新中央保育園 No.18

いよいよ師走。本格的な寒さがやってきました。体調管理に気を付け、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

♪冬も換気♪

寒い冬でも感染対策にはお部屋の換気が必要です。ウイルスは一定時間室内にとどまるため、短い時間でも細かく行うのが効果的。ただしせっかくの暖かい空気が逃げてしまうのはもったいないので、保温の工夫もしましょう。



お父さんも知っておこう!

<女性のみなさん、鉄分を意識していますか?>



女性は月経があるため、経血によって鉄が失われます。鉄分は尿や便、汗からも排出されるため補充が必要不可欠です。血液中の鉄分が不足すると、貯蔵されていたフェリチンが消費され、隠れ貧血を起こすことも。めまい、立ちくらみ、疲れやすい、イライラ、肌荒れ、寝起きが悪い、抑うつ、頭痛など症状は様々です。

フェリチンは通常健康診断では検査しないため、貧血に気づきにくいです。幼児・小児期からのバランスの良い食事、そして鉄吸収の良い動物性たんぱく質と鉄の吸収を促進させるビタミンCを摂取しましょう。

思春期になるとホルモンバランスの変動に加え、鉄分不足でイライラしやすくなります。良好な夫婦・親子関係に鉄分…大事です。

子どもの姿勢・・・大丈夫?!

体が硬い、体のバランスが悪い、持久力の低下→子どもロコモ増加中
ロコモ：手足の骨や関節、筋肉などが衰え、転倒や骨折のリスクが高い状態のこと。高齢者の問題として注目されているが、近年子どもにも同じような状況が起きている。

親子でロコモチェック!

- ① 片足立ち 5秒キープ できますか?
- ② シャガみ込み 両手を肩の高さで前へ伸ばししゃがむ
しゃがむことができれば OK
- ③ 両手上げ 両腕を伸ばして体の前から頭の上へ上げていき最大限でとめる
左右バランスよく 床と垂直なら OK
- ④ 前屈 ひざを曲げずに両手を伸ばして床につける

ロコモの予防は…「よく食べ、よく寝て、よく動く」

毎日楽しく体を動かしましょう♪



冬に多い呼吸器感染症…インフルエンザ

症状：突然の高熱、悪寒、頭痛、咳、関節痛、倦怠感、嘔吐など
高熱が出やすく脱水症状を起こしやすいので、水分をたっぷりとり、食事ができなければアイスやゼリー、プリンなど食べやすいもので様子を見ましょう。

2~3日で熱は下がるといわれていますが、全体症状は1週間ほど続きます。

インフルエンザは登園許可証が必要です!

幼児は発熱後5日を経過し、かつ解熱後3日経過してから登園できます。

