

冬号ほけんだより



コロナと寒さに負けない体を作ろう

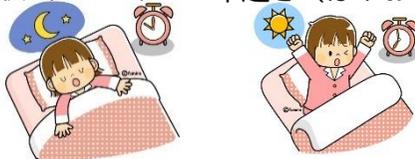
新型コロナウイルス感染症の発生数のニュースを見聞きして、不安な毎日をお越しのことと思います。手洗い、うがい、マスクの着用など基本的な感染対策に加え、外出を自粛するなど生活上の我慢が続いていることで、気づかないうちにストレスがたまり、心の栄養不足になっていませんか。子どもたちも、行事の変更や中止があったり、自由に遊べなかったりとたくさん我慢して頑張っていますね。

冬号では、コロナと寒さに負けない体づくりを応援する内容をお届けします！大変な時こそ、楽しく過ごせるように一緒に考えていきましょう！

免疫力を高めて、感染予防！ 免疫力アップの鍵は腸活

免疫力アップに大切なことは、

早寝（はやね） 早起き（はやおき）



- ①楽しみながらの運動と休養のバランス、
- ②からだを温めること、
- ③ストレスを減らすこと、

④腸内環境を整えることです。腸は免疫力の70%を司っている！
免疫力を高めるためには、決まった時刻に起きて食事を摂り、しっかりとからだを動かすこと。

発酵食品の代表 具たくさん味噌汁(豚汁OK)

おすすめレシピ



おいしい～

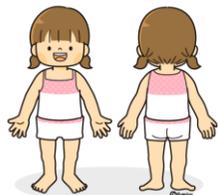
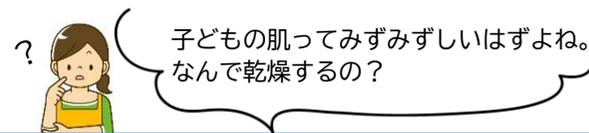
発酵食品には、腸の働きを活性化させる善玉菌を増やす働きがあるよ。



善玉菌のえさになる食物繊維が多く含まれるゴボウやきのこも入れよう！

ブンブン体操で体を動かして体温を上げよう！裏も見てね！

子どものスキンケア



- ・子どもは皮脂の分泌が少なく、皮膚表面の皮脂膜が薄いため乾燥肌になりやすい。
- ・入浴時の洗いすぎで皮脂がより少なくなってしまう。⇒乾燥肌になってしまう。

乾燥するとなぜ良くないの？

乾燥肌により、皮膚のバリア機能が低下して、ちょっとした刺激でかゆくなり、とびひやほかの皮膚感染症になりやすくなる。



かゆい～

眠れない
集中できない
等々...

乾燥肌を防ぐためのスキンケア 基本は洗浄と保湿！

石鹸をよく泡立て、手でなでるようにこすらず、優しく洗う。肌に石鹸成分を残さず、しっかり洗い流す。

入浴後は、必ず保湿剤を塗る。皮膚が乾燥しないうちに5～15分以内に。保湿剤は擦らず、やさしく、たっぷり塗る。



お知らせとお願い

2月の交流会は新型コロナウイルス感染症拡大の状況を鑑み、中止といたしました。

病児保育事業の利用において、新型コロナウイルス感染対策として、同居しているご家族の方へ、健康上の聴き取りなどにご協力をお願いいたします。

雲仙市病児保育事業って？

子どもが病気や病気の回復期にあり、保育園などに通園できず、家庭でも保育できない期間に子どもを預けることができます（要登録）。雲仙市では下記事業所を指定して行なっています。



<雲仙市病児保育協議会> (★:ほけんだより発行担当)

- ★長崎県看護協会 病児・病後児保育サポートセンター Tel.0957-25-0807
- くみに子ども園 病後児保育センター Tel.0957-78-2286
- えとう病後児サポートルーム Tel.0957-61-1020
- 【お問合せ先】雲仙市子ども支援課 Tel.0957-36-2500

親子ふれあいブンブン体操

部屋の中で行うときは、窓を開けて風通しをよくしましょう。戸外では帽子をかぶって行うようにしましょう。この体操は、床や地面に体をつけ、汗をいっぱいかくので、体操が終わったら、手洗いやうがいをし、汗をしっかりとふくようにしましょう。(監修者:前橋 明(早稲田大学人間科学部 教授))

2歳児～

高い高い

子どもの大好きでシンプルなあそび。喜ぶことで楽しく感じ、またやりたいという気持ちを起こさせます。

スーパーマン

親は、子どもの胸とももに手をあてて持ち上げます。子どもを上下させると、いっそう喜びます。

メリーゴーラウンド

子どもを抱っこして腰と背中を手で支え、脇で子どもの足をしっかりと挟み、クルクル回ります。上下させたり、回る方向も変えてみます。

2・3歳児～

ロボット歩き

親の足の甲に、子どもが乗り、親子で手を握っていっしょに動きます。前方や横方向、後ろ方向へと移動します。親が大まかで動く子どもは大喜び。

3・4・5歳児～

逆さロボット

子どもが逆さになり、親の足の甲に、子どもの手を乗せます。親は、子どもの両足首を持ち、少し引き上げて歩きます。

ネコ車

子どもにとって、腹筋や背筋、腕力を使うダイナミックな運動です。前進だけでなく、後ずさりもします。持っている足の高さを低くすると、少し歩きやすくなります。

4・5歳児～

足跳びまわり

親は両足を開いて座わり、子どもはその足の上を両足踏み切りで飛び越えて、ひと回りします。できたら、片足跳びや横跳び、後ろとびなどにも挑戦します。

両足くぐり

親は両足をそろえてV字になります。子どもは、親の両足の下をくぐり抜けます。

跳び越しくぐり

子どもは、座っている親の足の上を跳び越え、浮かせた体(しり)の下をくぐり抜けます。

ゲー・パー跳び

子どもは、親の足をまたいで立ちます。次に、親は両足を開き、子どもは跳んで両足を閉じます。この動作を、声をかけ合いながら、繰り返します。二人の呼吸とリズムの取り方がポイント。上達したら、子どもが親に背を向けて

ロボット倒し

敷ふとんの前に親が立ち、合図で子どもは親のおしりを押して、ふとんの上に倒します。親はそのまま前転します。

丸太倒し

「力試しをしてみよう」と誘いかけます。親は仰向けに寝て、足を垂直に立て、両手は敷ふとんにつけて、足が倒れないように支えます。子どもは、その大木(親の両足)を倒すようにします。

飛行機

子どもは少しふとんから下がります。合図で走り、親の足を押さえて腹に当て、前方にジャンプします。親はタイミングを合わせて子どもを足で持ち上げます。