

ほけんだより 12月号

令和4年12月2日 深谷市立幼稚園



今年のカレンダーも最後の1枚になり、子どもたちの大好きなクリスマスがやってきます。各ご家庭では、サンタさんへの連絡はおすすめでしょうか？冬休みには、季節行事がたくさん待っていますね。一方、年の瀬で、大人は慌ただしくなるため、自然と生活リズムが崩れやすく、つい子どもたちの生活も不規則になりやすくなります。冬休みを元気に楽しく過ごすために、早寝早起きや規則正しくバランスのとれた食事、排便、歯みがきなど、今まで身につけてきた生活リズムが乱れてしまわないよう、きちんと続けられるサポートをしてあげてください。さらに、感染症もより流行する時期になってきます。手洗い・うがいを欠かさず、疲れが残らないようにしっかりとお休みをとりましょう！

また、寒くなると身体を動かしにくくなるため、けががとて多くなります。準備運動やストレッチをする、周りをよく見るなど、工夫をしながら生活・遊ぶことができるかと素敵ですね。

元気に冬休みを迎えましょう！

今月のちょっとみて・みて！

簡単！エコ！3つの潤い作戦

冬に活躍するウイルスは乾燥した場所が大好きなので、保湿対策はとても大事。そこで、身近なもので簡単にできるエコな保湿対策を3つご紹介します。

洗濯物や濡れタオルを干す



水分をよく含んだ洗濯物を部屋の中に干しましょう。バスタオルのような大きいものなら、さらに効果があります。

お湯を入れたうつつを置く



机の上や枕元などに湯を入れたうつつを置くのがオススメ。ただしこぼさないように注意を！

霧吹きを使う



精油を少し混ぜた水を作り、霧吹きで空中に振りかければ、安眠と保湿のダブル効果が！

寒い季節の換気テクニック

寒 い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしましょう。



短 時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けておくほうが室温の変化を抑えられます。



台 所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることがなく換気をすることができます。



暖 房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷たい空気がすぐにあたためられるのでオススメです。



カーテンなどの燃えやすいものは、暖房器具から離しましょう（火災予防）！

大切にしたい 12月21日 冬至の風習

1年でもっとも昼が短く、夜が長い冬至には、昔ながらの風習があります。

ゆず湯でカゼ知らず？

寒い日にお風呂に入ると、幸せな気持ちになります。お風呂には、血液の流れをよくして体をあたため、筋肉の緊張をほぐす効果があります。また、入浴剤には香りのリラックス効果もあります。



冬至には、ゆずを湯ぶねに浮かべる「ゆず湯」の習慣があり、体があたたまってかぜをひきにくくなることから、「冬至に入るとかぜをひかない」と言われています。ゆずで肌荒れをしてしまう場合は、輪切りのゆずを洗面器に入れておくだけでも、十分リラックスできますよ。

気をつけましょう！冬のけが！

！湯たんぽで低温やけど

これはダメ

放置する・冷却シートを貼る
暑さや痛みを感じにくいので、気づかないうちに皮ふの深部までやけどが進行してしまうことも。赤みがあったり水ぶくれができたりにしているようなら、病院で診てもらいましょう。

暖を取るための道具が、思わぬ事故を招くかもしれません。手の届かないところに置く、柵をつける、長時間使用しない、などの対策をしてあげてください。