



令和5年1月11日 深谷市立幼稚園

2023年、いよいよ新しい1年が始まりました。冬休みは楽しく過ごせましたか？



毎日、寒い日が続いていますね。毎年1月～2月にかけては、1年の中で最も寒さが厳しく、空気が乾燥します。手洗い・うがい・マスクだけでなく、**水分をしっかりと取ったり、室内の湿度を調整したり**することが、かぜや感染症の予防で大切なポイントとなります。気持ちも新たに、体調管理に気をつけていきましょう。まずは、「冬休みモード」の生活を切り替えることから、少しずつ始めてみましょう。

3学期は、今の学年のまとめ・新しい学年への準備となる大切な学期です。より一層、保護者の皆様と一緒に、お子さまが元気に！健康に！楽しく過ごせるように、支えていけたらと思います。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。



せつかくのウイルス対策が...

発熱

せき

呼吸困難感

だるさ

こんな症状を招いているのは、もしかしたらお手入れが不十分な加湿器かもしれません。

原因は、加湿器内で繁殖したカビや細菌。水蒸気に混じって部屋に広がり、吸い込むことで発症します。

せつかくのウイルス対策が別の病気を引き起こしてしまっは大変です。加湿器は、説明書に沿って正しくメンテナンスしましょう！

☆定期的にフィルターを掃除する

☆タンクの水は毎日取り換える



乾燥した空気からのどを守ろう！

今月のちょっとみて・みて！

冷たい寒さでつつい背中が丸まっていませんか？

猫が冬に丸くなるように、人間も本能的に身を縮ませて体温が奪われるのを防いでいるという説もあります。



でもその姿勢、かえって冷えに繋がっているかもしれません！姿勢が悪いと呼吸は浅く、体の代謝も悪くなります。すると、うまく熱を作り出せず、さらに体温が下がってしまう…という悪循環になるのです。

また、丸まった背中が習慣になると、今後の成長や健康にも影響します。血液の流れが悪くなり、脳に届く酸素が少なくなることで、頭がボーっとし、集中力が欠けてしまいます。常に前のめりになることで転倒しやすくなったり、筋肉や骨に負担がかかって歪んでしまったり、痛くなります。さらには、肺や胃腸など内臓の働きが悪くなることも…。

寒い時こそ、大人も子供も、きれいな姿勢を意識して生活したいものです。ピンっと伸びた背中は、とても素敵ですよ♡



小さいときから習慣に きれいな姿勢



「筋力」がポイント

ピンっと伸びたきれいな姿勢には、筋力が必要です。遊びの中で体のすみずみまで使う経験をさせてあげましょう。

お手伝いでよい姿勢！？

掃除、片付け、洗濯など自然といろいろな動きをする家事は筋力アップにぴったり！小さい頃から、生活の中でのびのびと体を動かすことを習慣にして、きれいな姿勢をサポートしてあげましょう。