

ほけんだより 1月



令和7年1月8日 深谷市立幼稚園

あけましておめでとうございます。

2025年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起のよい動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表す、とされています。「復活と再生」というと大げさなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが【睡眠】です。睡眠中、体の中では成長ホルモンというホルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。成長ホルモンの分泌には、ぐっすり眠ることが大切です！1年を元気に過ごすためにも、毎日、決まった時間しっかり睡眠をとってくださいな。



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。充実したまとめ・準備の時期になるよう、そしてお子さまが元気に！健康に！楽しく過ごせるよう、より一層、健康管理に気を付けていきましょう。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

石けんやハンドソープの「殺菌・消毒」どんな意味？

多くの石けんやハンドソープにある「殺菌・消毒」の表示。この言葉の意味、知っていますか？

- * * * * *
- 殺菌** 多くの菌やウイルスを死滅させること
- * * * * *
- 消毒** 感染症を発生しない水準まで菌やウイルスを減らすこと
- * * * * *

・・・つまり、石けんやハンドソープを使うと感染症を予防しやすいということですね。
ちなみに、似た言葉に「除菌」がありますが、除菌は菌やウイルスをある程度取り除くことで、殺菌と比べると消毒効果はやや弱いです。



石けんやハンドソープには殺菌・消毒効果がありますが、丁寧な手洗いが大前提。

感染症が流行しやすい時期、改めて手洗いを徹底しましょう。

「ポケットハンド」をっくませんか

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れてくなる気持ちもわかります。でもこの状態でいると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。もっと気を付けたいのが、転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手を

今月のちょっとみて・みて！

を出せず、歯が折れたり、頭をぶつけたり、大げがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、転倒に注意しましょう。



歩くときも背筋を伸ばそう

寒くて猫背になっていませんか？猫背を続けていると体に負担がかかって、肩こりや腰痛、頭痛などの原因になります。猫背を防ぐためにこんなことを意識して歩きましょう。寒い冬でもピンっと伸びた背中、とても素敵です♡

- 少し先を見る
- 肩の力を抜く
- お腹に軽く力を入れる
- 腕を後ろに引くように動かす

コタツで寝てはいけません！

人は頭より手足が温かいとリラックスするので、コタツに入るとウトウトしてしまいがちです。そんな時に「寝るなら布団で寝なさい」と注意されたことがある人は多いと思います。でも、それにはちゃんと理由があります。

脱水症状になる

コタツは温かく、知らずに大量に汗をかきます。でも睡眠中は水分補給ができないため脱水症状の危険があります。

風邪をひく

コタツに入っていると上半身と下半身の温度差が大きくなり体が混乱します。すると睡眠の質が悪くなり、免疫力が下がって風邪をひきます。

これを防ぐには工夫が必要です。タイマーを使って時々立ち上がるなど、長時間入りっぱなしにならないようにしましょう。ぬくぬくとした心地よさの誘惑に勝つのは一苦労ですが、健康のために頑張りましょう！