



# ほけんだより 12月

くまの子倶楽部  
三室保育園本館  
山口 幸子

冷たい風が吹き、思わず背中を丸めてしまいそうになりますが、子どもたちは寒さを吹き飛ばす勢いで鬼ごっこや縄跳びなど、元気いっぱい遊んでいます。1年でもっとも夜が長く、昼が短いのが冬至です。今年12月22日(日)です。ゆず湯に入ったり、カボチャを食べると、1年間大きな病気にかからず、風邪をひいた場合でも長引かないといわれています。本格的に寒くなるこの季節、体を温めて風邪に負けない体に変身しましょう。くまの子倶楽部三室保育園本館でも【くまのゆず湯】を12月20日に1日限りですがオープンする予定です。



## 厚着のし過ぎに 注意しましょう

新生児のころは保温が大切ですが、乳幼児は動きが活発なので体内でたくさん熱が作られます。汗が冷えてかぜをひかないためにも、この時期は、汗ばまない程度で動きやすい服装がよいでしょう。一般的な目安としては、大人よりも1枚少なく、といわれています。

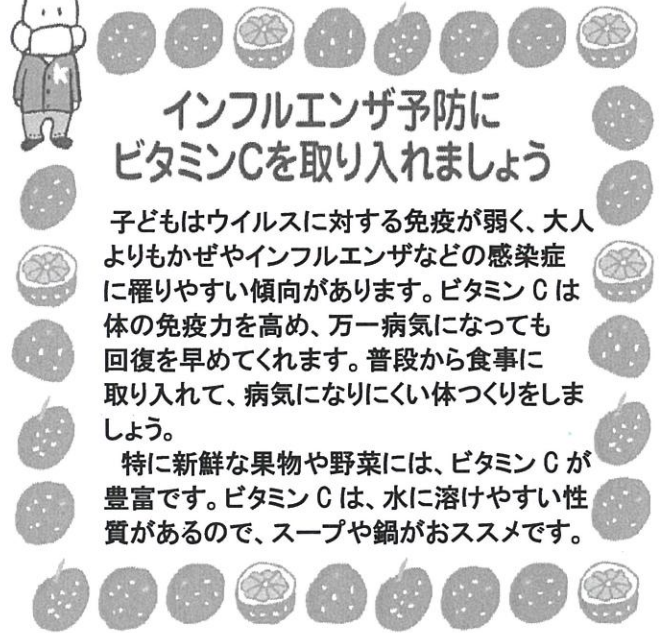
元気に過ごすためにも、薄着の習慣をつけるように、よろしくお願いたします。



## インフルエンザ予防に ビタミンCを取り入れましょう

子どもはウイルスに対する免疫が弱く、大人よりもかぜやインフルエンザなどの感染症に罹りやすい傾向があります。ビタミンCは体の免疫力を高め、万一病気になっても回復を早めてくれます。普段から食事に取り入れて、病気になりにくい体づくりをしましょう。

特に新鮮な果物や野菜には、ビタミンCが豊富です。ビタミンCは、水に溶けやすい性質があるので、スープや鍋がおススメです。



## 冬のお風呂の温度

冬は外気温が下がるので、温かいお風呂でしっかり温まりたくなりますが、それは大人だけのようです。赤ちゃんや子どもは皮膚が薄いため、大人にとっての「ちょっと熱めの湯」では熱すぎます。冬なら37度から、熱くても40度くらいにしましょう。それくらいが子どもたちにとっては適温です。また、湯船に入っている時間は長くても10分~15分くらいにしましょう。



## 12月 冬休みの生活リズム 1月

年末年始は慌ただしく、どうしても大人のリズムで過ごしがちになってしまいます。イベントが多いこの時期、なにが何でも子ども優先、というわけにはいかないこともありますが、子どもの睡眠のリズムだけは守りたいものです。夜寝る時間、朝起きる時間はできるだけいつもの通りに過ごすよう心掛けましょう。生活リズムをなるべく崩さないことが健康的に過ごすコツです。

