



ほけんだより

1月号



SKETCH
HOIKUEN

発行日 令和8年1月5日
スケッチ保育園

あけましておめでとうございます。今年はどんな1年になるのでしょうか。今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。皆様が心身ともに健康に過ごせますように。



咳をしている時は…

咳は体質的なものや治療が必要となるもの、気管に異物が詰まった時など、様々な原因があります。咳の種類や熱、嘔吐など他の症状も出ていないかをよく観察し、対応しましょう。



咳がひどい時は…

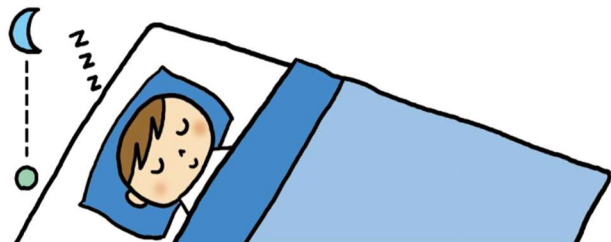
蒸しタオルを顔の前に広げて、湯気を吸わせる。
室温は 20℃前後に、湿度は 50～60%くらいにする。
野菜スープや麦茶を少しずつ、回数を多く与える（刺激になるので柑橘系や冷たい物は避けましょう）。
睡眠時、クッションなどを使って上半身を高くする。



■ 熟睡するために ■



バランスのよい食事をとり、日中は活発に体を動かすことが、よい睡眠を促します。最近、室内遊びで運動不足になり、夜更かしをするお子さまが増えています。また、テレビモニターの光は脳を興奮させ、ますます睡眠不足に陥るという悪循環にもなっています。少なくとも就寝時間 30 分前にはテレビを消しましょう。部屋を暗くして寝るのが苦手なお子さまには小さな明りを付けておいてあげたり、部屋の温度（夏場 25℃、冬場 18℃程）に気を付けることも大切です。



冬の服装について



寒くなると、つい多めに着込みがちですが、子どもは体温が高く、汗もかきやすいので、大人より1枚少ない服装を心がけましょう。まず、下着を着けて体を冷やさないことが大切です。次に、厚手の服を1枚着るより、素材の異なる薄手の服を2枚重ねる方が、空気の層ができて温くなり、室温に合わせて脱ぎ着がしやすくなります。屋外で着るジャンパーなどは、そで口や首元がピタリと閉じている物を選びましょう。

