



年末年始は、家族でお祝いする楽しい行事が盛りだくさん！
お休みの間は、生活習慣が乱れがちになりますが、睡眠・食事の時間を意識し、
病気や事故のない、楽しい冬休みをお過ごしください。



冬休みの過ごし方

乗り物酔い

年末年始は、遠方へ外出する方も多くいらっしゃるかもしれません。子どもが車酔いなどの『乗り物酔い』をしやすい場合は、『前日に十分な睡眠』『乗り物に乗る前は食べすぎない』、また『子供用の酔止め薬』が薬局等で販売されていますのでそちらを利用するなどして、元気に楽しく遠出しましょう。

定期的な換気

寒い時期は窓や部屋を閉め切ってしまうがちですが、閉め切っていると空気が汚れて室内に留まり、どことなく倦怠感を感じたり、風邪などの菌やウイルスが増えてしまいます。園では1時間に1回換気をしています。ぜひご家庭でも健康的に過ごすため、またはリフレッシュのためにも定期的な空気の入れ替えを行いましょう。湿度が低い場合は加湿器を併用するのもよいですね。

規則正しい生活を送りましょう

寝る時間・起きる時間・食事の時間など、生活リズムをなるべく崩さないようにしましょう。

大人の生活リズムの中で子どもが生活しないようにしましょう。

☆テレビやゲームの時間は、親子で話し合って決めましょう！



からだを動かしましょう

子どもは風の子！

寒くて動きたくない冬こそ、寒さに強い体をつくりましょう！！公園などに行って、たこあげをしたり縄跳びをしたり、一緒にマラソンをしてみたり、寒くても、からだをたくさん動かして外で遊びましょう！

幼稚園で取り組んでいる柔軟体操や体幹トレーニング、三点倒立、壁倒立など親子でするのもいいですね。



手洗い、うがいをしましょう

インフルエンザや感染症など、風邪の流行る時期です。
お家に帰ったら、手洗い・うがいを習慣づけましょう。



冬の服装について

冬に外遊びをする場合は、重ね着で体温調整が出来るようにしましょう。
子どもは遊び始めると冬でも汗をかきます。
大人よりも若干薄着の方が良いです。汗をかいてもお天気の良い日なら自然に乾きます。
厚着をして汗をかいたままにしておくと乾きにくく、体が冷えてしまいますので注意しましょう。

スキンケアと効果のある保湿剤・軟膏の塗り方

- ★保湿は朝夕 1 日 2 回を目安に！洗顔・入浴直後のうるおいがある間に塗布。
- ★乾燥によるかゆみはつらい症状です。毎日全身の保湿を続けて防ぎます。

軟膏は、大人の両手の平の面積を塗るのに、大人の人差し指関節一節分が必要です。

- 少ないと十分な効果が出ません。

除去食の指示やアレルギーがないのに、食べると口周りが赤くなる時には、
食前に皮膚をきれいに拭いて、ワセリンを塗って保護する方法がおすすめです。



やけどに注意！

寒くなると、ファンヒーター・ポット・加湿器などの器具を使うことが多くなります。熱いお湯やスープをこぼしたり、湯気に手を当てたりすると、やけどの危険があります。また、カーペットやカイロなどで、じわじわとやけど状態にもなる「低温やけど」にも注意が必要です。
一度使い方を確認してみましょう！

