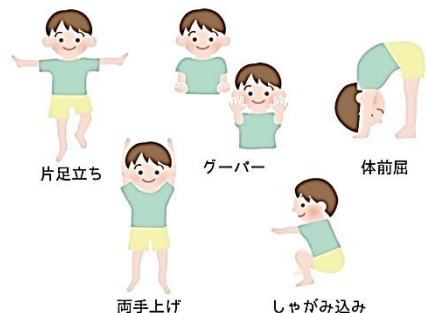


「子どもロコモ」を
知っていますか？

近年、スマホ・ゲームの普及や外遊びの減少などにより、子どものからだに異変が生じています。からだがかたい、バランスが悪いなど、からだを動かす基本動作ができない状態を「子どもロコモ」【ロコモ＝「ロコモティブシンドローム」(運動器症候群)】と呼んでいます。ここでは「子どもロコモ」を予防するために、ご家庭でできる簡単な遊びを紹介します。



子どもロコモ体操

親子でぜひ
やってみてください



手押しすもう
バランス感覚・反射神経



手押しぐるま
上半身の筋力



タオルつなひき
全身運動



トンネルくぐり
協調運動

おしえて♥ナース
風邪に何度もかかるのはどうして？

病気の中には、感染するとからだを守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次にくるからだと入ってきたときにはガードできるようになる(二度とからなくなる)ものもあります。しかし風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているからです。免疫機能が病原菌を覚えても、形が変わるためにガードしきれないのです。そこで、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための毎日の手洗いです。ほとんどのウイルスは、石けんを使った丁寧な手洗いで流せます。手を洗うとき、ちょっと水で指先を濡らすだけで終わっていませんか？ドキッとした人は、正しい手洗い習慣を身につけるチャンスです。自分で自分のからだを守りましょう。



敬愛学園



URL : <http://www.keiaigakuen.com>

敬愛こども園 Tel042-663-4017
敬愛高倉保育園 Tel042-645-6057
敬愛フレンド保育園 Tel042-678-2921
敬愛たかお保育園 Tel042-667-1077
敬愛きたの保育園 Tel042-646-1631
多摩境敬愛保育園 Tel042-775-1470
敬愛桃の実保育園 Tel042-770-1113
みなみ野敬愛保育園 Tel042-637-5265
敬愛ハーモニー保育園 Tel042-646-5060
敬愛クレヨン保育園 Tel042-669-0161
敬愛シンフォニー保育園 Tel042-669-5501

保育園は身近な子育てのパートナーです。
いつでも子育ての相談に応じております。
お気軽にお尋ねください。

Keiai

けいあいがくえん

健やかな子

保健編 8号
令和6年度
3月号



花粉が飛ぶ季節に
なりました・・・

「子どもロコモ」を
知っていますか？

おしえて♥ナース
風邪に
何度もかかるのは
どうして？

Social Welfare Corporation
Keiai Gakuen



花粉が飛ぶ季節になりました・・・



花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こす病気です。花粉症を発症する年齢は年々低くなっており、1歳過ぎで診断を受けるお子さまもいます。小さなお子さまは自分で苦しさを十分伝えることができません。また、風邪との区別もつきにくいでしょう。花粉症かな？と思ったら、医療機関で診察を受けるようにしましょう。

～花粉症状をやわらげるための暮らしの工夫～

衣服選び

- * 花粉のつきにくい生地を選ぶ
◎デニム・ナイロン・ポリエステル
×ウール・フリース
(生地の中に花粉が潜り込んでしまいます)
- * 花粉を寄せ付ける静電気を防止する

換気

- * 花粉は昼から舞い、夕方地面に落ちるので、換気は朝一番にする
- * 昼から夕方換気する場合は、網戸やカーテンで花粉をブロックする
- * 空気清浄機を活用



生活

- * 手や顔をこまめに洗い、うがいをする
- * 洗濯物は外干ししない
- * 室内は拭き掃除をし、花粉を取り除く



免疫力 UP!

- * 規則正しい生活
- * バランスの良い食事
- * ストレスを溜めない



外出時

- * メガネ・マスク・帽子などで花粉をガードする
- * 帰宅時は玄関で上着を脱ぐ
- * 粘着テープ等で服から花粉を取り除く
(はたと花粉が舞い散って逆効果です)



花粉症の 主な症状

くしゃみ

充血
涙

鼻水
鼻づまり

かゆみ
目・のど・皮膚

下痢

熱っぽい感じ



《つらい鼻症状のやわらげ方》

鼻は花粉の吸いこみによりアレルギー反応が起こりやすいところです。鼻水で鼻から息が吸えないと口呼吸になり、生活全体に影響しますので早めの手当が大切です。

★鼻を蒸したタオルで温めて鼻水を出す

★鼻水をすすらず、片方ずつかむ
難しい場合は、鼻吸引器等を使用する

★鼻の下の皮膚の荒れには、ワセリンなどの保湿剤を薄く塗って保護する