



今年の節分は2月2日。「節分は季節を分ける日で、みんなが健康で幸せに過ごせるように願って、悪いものを追い出す日」です。

【冬は感染症が流行しやすい季節】

オミクロン株が猛威を振るう中、まん延防止等重点措置中の保育園の対応や毎日の感染対策にご理解とご協力いただきありがとうございます。子どもへの感染拡大、なかなか感染が収まらない状況に、不安を感じていることと思います。ストレスを感じることもありますが、これからもみんなが健康で幸せに過ごせるよう、引き続き一人ひとりの感染予防対策をお願いいたします。

気温も湿度も低い冬の季節は、コロナウイルス感染症に関わらず、胃腸炎や風邪など様々な感染症が流行しやすいため注意が必要です。手洗いをしっかりお願いいたします。

外出時は、『手洗い、うがい、消毒、加湿、換気』に気を付けていても、家で過ごしていると『部屋の窓を開ける』を忘れていないことはありませんか？ 室内は、暖房の影響も相まって、乾燥しています。空気が乾燥していることで、ウイルスの生存力や感染力も増し、飛び散りやすくなります。24時間換気システムのある家でも、必ず1時間に5分程度（部屋全体がひんやりする程度がめやす）は定期的に窓を開け換気し、加湿をおすすめします。湿度が上がることで、温かさも感じやすいそうです。

鼻をかんだ後やマスクのつけ外しの前後にも注意が必要です。手洗いやアルコール消毒を心がけ、マスク面を触らずに、耳掛けのひも部分を持つのがよいです。こまめに新しいマスクに交換することも大切です。



【元気に遊び寒い冬を乗り切りましょう】

乳幼児期は好奇心がいっぱいで活動範囲も広がります。体を動かすことが風邪予防にもつながります。乳幼児期は、『背骨』や『背骨を支える筋肉』が成長発達していく大切な時期です。

《乳児期》

上手に歩けるようになってからも、ハイハイをたくさんしましょう。前に進む、後ろへ下がる、グルグル回るなど動くことで骨や筋肉が発達します。足の指を使うよう促してあげると良いです。

《幼児期》

背筋を伸ばして、土の上・砂利道・坂道など、いろいろな場所を歩く経験をたくさんしましょう。鬼ごっこやケンケンパーなど、飛び跳ねる、走ることで骨や筋肉を鍛えて、良い姿勢を作ります。

《足の指を鍛える遊び》

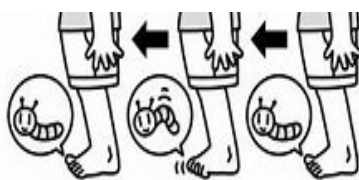
ボール遊び：走って捕まえる時に足指を使って踏ん張って止まる動き
斜面のぼり：足の側面ではなく、足指を使って登るように促すとよいです。

～室内でも～

あしゆびジャンケン



イモムシあるき



タオルあつめ



【大人】足の指を1本ずつ、内回し外回しぐるぐる回し
血行を良くすると肩回しが楽になることがあります。肩が回しづらい重いなどありましたら、ぜひ！お風呂でほぐすのがおすすめです。

ぱんだ・きりん・ぞう組『どうしてしんがたコロナになるの?』の絵本と『つばばい菌』をつかって風邪予防のおはなしをしました。こぐま組は絵本を読みました。



くしゃみや咳のつばは
遠くまで飛ぶよ!!

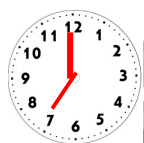


つばのなかには
ばいきんがたくさん!!

姿勢が悪いと転びや
すいし、かぜをひきや
すくなるよ

かぜの よぼう

～からだを げんきにするために～



はやく おきる



あさ・ひる・よる
なんでも よくかんで たべる



はやく ねむる



せなかをのばして、
しせいよく あるく・すわる

からだをいっぱいごかしてあそぶ

～ばいきんを からだの なかにいれない

ばいきんを そとにだすために～



せき
えちけっと

ていっしゅで
はなを かむ

↑あとで てを あらおうね↑



てをあらう

いえやほいくえんにはいるとき
ごはん・おてつだいのまえ
せきえちけっと・といれのあと



うがい

ぶくぶく1かい
がらがら2かい
ぶくぶく1かい

☆うがいができないときは、こまめに水分を取るとよいです。