

朝夕、肌寒くなり、体調を崩しやすい季節となりました。これからの時期、空気が乾燥し風邪をひきやすいので、体調管理に気をつけましょう。

また、日中と朝夕の気温差が激しいので、衣類を調節しながら、体調に合わせて薄着の習慣をつけていき、これからやってくる本格的な冬に向けて、風邪に負けない、じょうぶな体作りを心がけましょう。

都内では引き続きインフルエンザが流行しており、特に小学校では学級閉鎖も増えています。小児はワクチン接種を2回行いますので、早めに接種を受けましょう。

## 11月1日はいい姿勢の日です

いい姿勢とは、「体に負担の少ない正しい姿勢」のことです。姿勢が悪いと、背骨が曲がってしまったり、内臓が圧迫されてしまったり、体の成長に影響を与えます。

”いい姿勢ってカッコいい”と思えるように声を掛けましょう。姿勢が良くなると、子どもも大人もいいことがたくさんあります。

### ❖正しい姿勢のメリット❖

- ★ 背が伸びる。  
成長期に猫背の癖がついてしまうと、骨がまっすぐ伸びません。また、背骨がまっすぐになることで、胃腸への負担が減り、栄養の吸収もよくなります。
- ★ 速く走れるようになる。  
姿勢が良くバランスが取れ運動のパフォーマンスも上がります。
- ★ ダンスや踊りがかっこよく見える。
- ★ 視力が悪くなるのを防ぐことができる。
- ★ 食べる時の姿勢がよくなると歯並びや噛み合わせが良くなる。
- ★ 集中力がアップする。

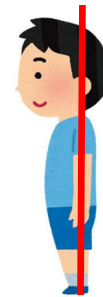
など様々です。  
「おやつのはいい姿勢をやってみよう」など、短時間から始めて習慣にするといいです。

## 《正しい姿勢を確認しよう》

背筋を伸ばします。骨盤を立てて、頭を上から引っ張られているようなイメージで座ります。



足は床にしっかりとつくようにします。



『耳、肩、股関節、膝、くるぶし』がまっすぐ一直線になるように立ちます。

## 《11月の保健行事》

- 1日(水)身体計測：乳児
- 2日(木)身体計測：幼児
- 8日(水)歯科健診 9:30～  
**全クラス対象**
- 9日(木)0歳児健診  
9:30～
- 28日(火)0歳児健診  
14:30～

## 寒さに負けないからだになろう！

肌寒く感じる朝は、つつい子どもに厚着をさせたいと思いますが、子どもは大人に比べ、体温も基礎代謝も高く、よく汗をかきます。暑い寒いによって体温調節のしやすい服装や、動きやすい服装をおすすめします。

### なぜ薄着がいいの？

人の体に本来備わっている体温の調整機能は、普段から厚着にしていると育ちません。調整する力が弱いと急な寒さで身体が冷えて風邪のウイルスに負けてしまいます。薄着で気温の変化に慣れていくと、多少の寒さでも身体が冷え切ってしまうことが防げます。

### 薄手の重ね着をする

重ね着は、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、厚手のもの1枚着るより保温性が高いです。厚手のトレーナー(裏起毛)やセーターは着ぶくれして身体がうごかしにくくなります。

### 下着は必ず着る

冬でもよく汗をかく子どもたちの肌着の素材は、保温性・吸湿性の良い綿素材がおすすめです。

発熱素材の下着などに使われている化学繊維は、静電気皮膚に目に見えない傷をつけたり、繊維の水分が蒸発しにくい欠点もあり、子どもによっては肌トラブルの原因になることもあります。

