

# ほけんだより2月号

2月3日は立春です。暦の上では春のはじまりですが、2月は1年中で1番寒さの厳しい月です。感染症が流行しているので、手洗い、うがい、咳エチケットをしっかりと行い、この時期を元気に乗り切りましょう。

**寒さに負けず元気に遊びましょう!**

## 免疫力を高める方法

- 1 バランスの取れた食事：たんぱく質、ビタミン、発酵食品、糖質などバランスよく食べましょう。
- 2 十分な睡眠：睡眠は日中の疲れを回復させてウイルスに対する抵抗力を高めます。夜はできるだけ決まった時間に寝るようにしましょう。
- 3 適度な運動：毎日、少しずつ体を動かし体温と代謝をあげましょう。
- 4 体を温める：体温が上がると細胞が活性化され、免疫力が高まります。入浴はぬるめのお湯につかり体を温めましょう。

## 笑って、リラックスして免疫力アップ

笑いは、ストレス解消、免疫細胞の働きを活性化、自律神経のバランスを整えます。

### 深呼吸しましょう!

- ・鼻からゆっくり4秒かけて息を吸って、口からゆっくり6秒かけて息を吐き切ります。そのとき、心の中のモヤモヤも一緒に吐き出すイメージを持ちましょう。
- ◎ 息を吐き切るような遊びや動作も効果的です。



おやこで  
やってみましょう

### 手を“ぎゅーっ”としましょう!

- ・手をグーにしてぎゅーっとして握って、ふっと手の力を抜きます。
- ◎ 手がじんわりあたたかくなってきます。



### 足を“ぎゅーっ”としましょう!

- ・かかとを押し出すようにぎゅーっとして力を入れて、ふっと足の力を抜きます。
- ◎ 座っているだけでも意外と足は疲れています。



### 肩を“ぎゅーっ”としましょう!

- ・肩をぎゅーっとして上げて、ふっと肩の力を抜きます。
- ◎ ゲームやスマートフォンでこった肩をほぐしましょう。

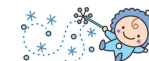
国立研究開発法人 国立成育医療研究センター子どもリエゾン室参照



令和7年2月1日  
富山市こども保育課



## 冬のスキンケア



冬は空気が乾燥し、皮膚がかさかさとして荒れ、かゆみが出ることがあります。ご家庭で、外出から戻ったときやお風呂上がりなど、保湿ケアを心がけましょう。子どもの皮膚は大人に比べて薄いので乾燥しやすく、刺激や摩擦による抵抗力も弱いため、とても傷つきやすくなります。皮膚が乾燥する時期は、清潔と保湿を心がけましょう。

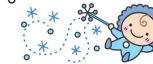
## 入浴時のからだの洗い方



- ① 石けんをよく泡立てましょう。
- ② その泡でやさしく洗いましょう。
- ③ シャワーでよく流しましょう。
- ④ 保湿剤などを塗りましょう。



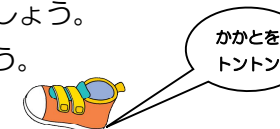
※ 保湿剤はこすらず、手のひらを使って滑らせるように塗りましょう。



## くつを選ぶポイント!



- ① 甲の高さと幅が調節できるものを選びましょう。
- ② つま先にゆとりがあり、少し反りがあっているものを選びましょう。
- ③ くつ底は硬すぎず、適度な弾力のあるものを選びましょう。
- ④ かかととは硬く、しっかりしているものを選びましょう。
- ⑤ くつを履くときは、かかとを合わせましょう。



## \* 学校欠席者・感染症情報 \*

令和6年2月に富山市内保育施設で多く発症した感染症

①インフルエンザ	②アデノウイルス (咽頭結膜熱、流行性角結膜炎含む)	③新型コロナ感染症
----------	-------------------------------	-----------

令和6年12月に富山市内保育施設で多く発症した感染症

①インフルエンザ	②溶連菌感染症	③感染性胃腸炎
----------	---------	---------

1月になり、インフルエンザが増えています。インフルエンザにかかったら安静にして休養をとり、十分な睡眠をとりましょう。水分を十分に補給し、室温・湿度に注意しましょう。

※咳エチケットや丁寧な手洗いをし、タオルやハンカチの共有は避けましょう。