

1月 ほけんだより

令和7年1月7日
いなみこども園

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？
新年がスタートし、1年の目標を立てたご家庭も多いのではないのでしょうか。
今年もみんなが笑顔いっぱい、元気いっぱいの1年でありますように・・・。

さて、一昨日1月5日は「小寒」。寒さの入りともいい、1年でいちばん寒さの厳しい時季を迎えました。感染症の流行も気になりますね。予防を心がけ、体調管理に十分気をつけて過ごしましょう。

スイッチ!

冬休みモード >>> こども園モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチでこども園モードに切り替えましょう。

スイッチ/①

早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。



スイッチ/②

朝ごはん

体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。



スイッチ/③

運動

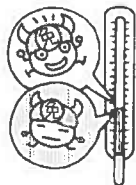
寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れば、夜もぐっすり眠れます。



汗をかいて免疫力も高めましょう

免

疫機能は体温が高いと活性化し、体温が1℃上がると、免疫力は5～6倍にもなると言われています。その体温を調節するのに欠かせないのが発汗機能です。発汗のために必要なのが「汗腺」。赤ちゃんの汗腺の数は大人と同じですが、全ての汗腺が活動してはいません。成長とともに活動する「能動汗腺」が増加し、2～3歳頃までに発汗機能が完成します。



能

動汗腺を増やすには2～3歳頃までに適度に汗をかく生活を送る必要があります。寒い冬も外で遊ばせましょう。ポイントは厚着をしないこと。動くとき暑くなるので上着は無理に着せず、肌着やセーターなどで調節すれば十分です。汗をかいたらこまめにふき、肌着を新しいものに替えてあげてください。



1月に食べたい

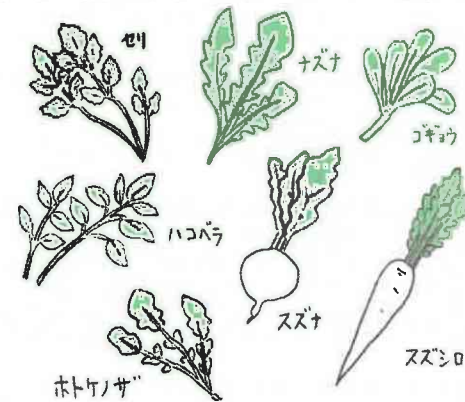
行事食



日本には、四季折々の伝統行事に食べる、特別な料理があります。1月なら、お正月明け(7日)に食べる七草がゆ、鏡開き(11日)のおしるこ、小正月(15日)の小豆がゆなどが有名です。七草がゆは、お正月のごちそうでつかれた胃腸にやさしい料理。「春の七草」を入れたおかゆですが、さあ、何を入れるのでしょうか？

答えは、「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ」。

ゴギョウはハハコグサ、ハコベラはハコベ、スズナはかぶ、スズシロは大根のこと。この七草がゆを食べる習慣は、江戸時代に広まったそうです。また、小豆を使うおしるこや小豆がゆも、年末年始に女性に好まれてきた「元気回復フード」です。1月はもちろん、2月、3月...と、昔からの知恵を活かした行事食をぜひ味わってみませんか？



外遊び・スポーツをすると体力がつき、かぜ等の病気から体を守ることもできます。また、物事に積極的に取り組む意欲が増し、気力がみなぎることにつながります。ぜひ、機会をみつけて外遊びに誘ってみてください。その際には、お父さんやお母さんが子どもの頃によくした遊びも教えてあげてくださいね。



お願い (通園バス利用児)

インフルエンザなどの感染症が流行しやすい時季となりました。3学期中は、マスクを着用して、バスに乗車をお願いします。

欠席状況 (7日現在)

インフルエンザで1名、新型コロナウイルス感染症で2名欠席しています。全体的に欠席者は少ないです。