



今月の保健目標

寒さに負けず、外気に触れて

元気に遊びましょう



ほけんだより

令和3年2月号

第396号

光明高倉保育園

2月2日は節分。「季節を分ける」ことを意味するこの日、病気や災難を鬼に例え、豆をまいて無病息災を願います。高倉保育園では、今年も子ども達と一緒に願いを込めて豆をまきをしたいと思います。そして感染症予防をしながら寒さに負けず元気に遊び丈夫な体作りをしていきましょう。

まさか豆で?!こんな事故に気を付けて

節分と言えば豆まき。1年の無病息災を願ってまく豆ですが、おもわぬトラブルを招くことがあります。小さい子どもはかみ砕いたり飲み込んだりする力が不十分なため、豆が気道に入りやすく肺炎をおこしたり、窒息することがあります。

消費者庁は豆やナッツ類など硬くてかみ砕く必要のある食品は5歳以下の子どもには食べさせないようにと呼び掛けています。

冬の外遊びは体を強くする?!

冬は風邪の心配もあるので、外遊びよりも室内遊びのほうが子どもにとって良いと思うかもしれませんが、寒くても外で遊ぶことは子どもの成長にはとても大切です。

室内遊びでは、テレビやゲームなどが中心になりがちで体を動かすことが少なくなってしまいます。室内遊びが続き運動不足になると、子どもの体力は落ち抵抗力も弱くなってしまいます。抵抗力が弱っているとウイルスに体が負けて風邪をひいてしまうこともあります。

外遊びは発達を促す効果も

外遊びは子どもの体を強くするだけでなく、発達にも良いと言われています。外では、いろいろなものを見る、砂や木の葉・花を触る、犬や鳥などの鳴き声を聞く、香りをかぐなど、自然にたくさん触れ合うことができます。外で自由に遊ぶことで感性が豊かになっていきます。室内遊びでは体験できないことが体験できるので、冬場の寒い時期でも広い公園などで外遊びを楽しんで下さい。

ちよこつと外遊びを紹介

●大きくス～、ハ～!

朝、ベランダや玄関、庭先に出て、大きく深呼吸! 息を吸ったとき、鼻やのどが冷たかったり、吐く息が白かったり…。冬の空気を体いっぱい感じてみよう



●氷、できるかな?

前の晩に容器に水を入れて庭やベランダに置いておこう。翌朝、氷ができているかも。朝が待ち遠しくなりそう。



●ボールとかけっこ

スタートとゴールを決めて、スタートから転がしたボールより速く走ってゴールできるかな?



●葉っぱの木探し

落ち葉を拾って、形を見てみよう。どの木から落ちたのかな? 近くに同じ葉っぱの付いた木がなかったら、風に乗って遠くから遊びに来たのかもしれないね



●枝びよんびよん

枝を並べて、踏まないように跳んでみよう。長さの違う枝を使ったり、間隔を変えたりすると楽しいよ!

