

令和7年度

# ほけんだより 2月号

兵庫教育大学附属幼稚園 保健室



先週からの寒波で、体調を崩している子どもたちが目立つようになりました。インフルエンザもちらほら見られます。2月は、月の初めと終わりの寒暖差が大きいので、自律神経が乱れて不調を起こしやすいと言われています。まだまだ寒さが続くと思われます。どうぞ、ご自愛ください。

## ～お知らせ～

2月16日に次年度の給食に係る「食物アレルギー調査票の提出について」を配付します。お子さまのアレルギーに関して給食の対応への確認とさせていただきます。よろしくお願ひします。

## 2月の保健安全行事

- 2日(月) 発育測定 5歳児
- 4日(水) 発育測定 4歳児
- 5日(木) 発育測定 3歳児
- 25日(水) 交通安全教室 全園児

## 寒さ対策には からだを温めよう！

### ●3つの「首」を温める

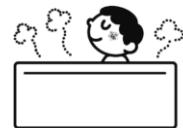


首もと 手首 足首

### ●マスクで保温・保湿



### ●寝る前はゆっくりと お風呂につかって



### ●下着で保温



## くつ下をはいて寝ると…！

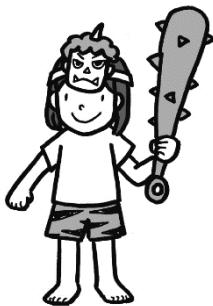
夜寝るときにくつ下をはいていませんか？

寝ている間は副交感神経が働き、血液のめぐりがよくなります。冷え症の人であっても、体温の調節をするために足の裏には汗をかきます。

ところが、くつ下をはいて眠ると、体温の調節がうまくいかず、より多くの汗をかいてしまいます。汗で湿ったくつ下は、足の熱を奪ってしまうため、更に足を冷やすことになります。布団に入る前にはくつ下を脱いだほうがよいかもしれません。

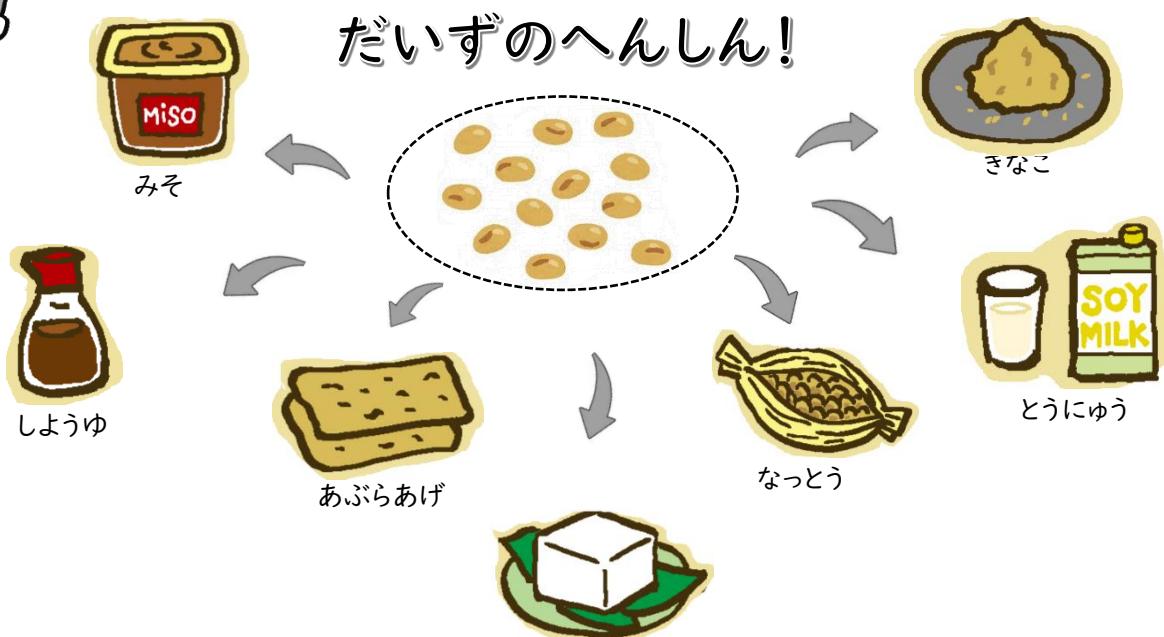
# まめってすごいな！

こしのせつぶん(2がつ3にち)には、ようちえんでも「まめまき」をします。「まめまき」のまめは、「炒っただいす」をつかいます。「炒っただいす」とは、ふらいぱんにまめをいれて、あぶらをいれないで、あたためただいすのことをいいます。



だいすは、「はたけのにく」とよばれるほど、とてもえいようたっぷりです。

そして、だいすは みぢかなたべものとなって、まいにちのごはんにもでてくることがおおいです。



## 大豆の効用

- ①体をつくる…タンパク質が豊富で、動物性たんぱく質に匹敵するほどの高たんぱく、筋肉の形成や修復に役立つ。
- ②骨や歯を丈夫に…カルシウムやマグネシウムを含む、骨の健康をサポートしてくれる。
- ③体の調子を整える…食物繊維が多く腸内環境を整えてくれる。
- ④病気の予防に役立つ…イソフラボンはホルモンバランスを整え、骨粗しょう症の予防に効果が期待される。



## まどをあけよう！



おへやにたくさんのがいると、おへやのくうきがつかれて、くさくなったり、ばいきんがふえてしまうことがあるよ。

だから、まどをあけて、あたらしいげんきなくうきと、つかれたくうきをこうかんするよ。

あたらしいくうきをすうと、からだもあたまもげんきになるよ。

### まどをしめっぱなしにすると・・・



かぜにかかりやすくなる。



いやなにおいがへやにこもる。



ちり・ほこりがアレルギーのげんいんになる。



にさんかたんそがふえるとあたまがいたくなる。