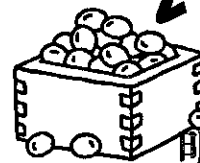


すくすくだより

2010年
2月号

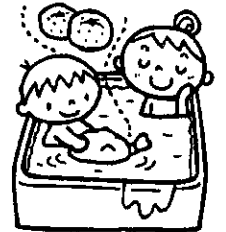


明照保育園

2月になり、「立春」を迎えると、少しずつ寒さが緩み、春の気配も近づいてくるといわれます。「立春」の前日は「節分」です。季節の変わり目は邪気が起こりやすいと言い伝えられ、豆を鬼にぶつけて邪気を追い払うことで一年の健康を願うといわれている行事です。その撒いた豆を自分の年齢の数より1つ多く食べると、体が丈夫になり、風邪をひかないといわれています。まだまだ寒い日が続き、知らないうちに前かがみになり姿勢が悪くなったり、体が冷えることで体調が悪くなったりします。今回は、「寒い季節の過ごし方」についてお話しします。



寒い季節のおススメの過ごし方



体が冷えるとうなるの??

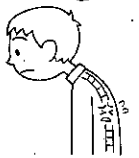
私たちの体は、内臓が一番よく働くことができるように体温を上手に調節しています。どのように調節しているかというと、体中にある血管に血液を巡らすことで、体温を一定に保っています。特に、冬の寒い時期は外から熱が奪われるため、血管が収縮し体温を逃さないようにします。

血管が収縮するということは、体の中心部からの温かい血液が届きにくくなる→手足などの先端の血管まで熱が届かない→体が冷えてしまうのです。

血液の巡りが悪くなるということは、血液に含まれる栄養が体のすみずみまで届きづらくなったり、体の代謝（新陳代謝）が下るなど、病気の原因にもなりかねません。

また、寒いとなるべく寒さに体が触れないようにと、体を丸め姿勢が悪くなりやすいものです。姿勢が悪いと見た目だけでなく、「猫背」になり内臓がおされて負担がかかる、視力が悪くなるなど、将来に後悔することばかりです。

そんなことにならないように今日から、家族の皆さんで冷え対策をして、体ポカポカ、ニコニコ元気に、残り少ない寒い冬を乗り切りましょう。



体を温める方法は?

体を温める方法はいくつかありますが、一番早い方法は、「湯船で体を温める」ことです。

お風呂に入ると、他にもたくさんのメリットがあります。

- ・体がきれいになります。
- ・リラックス効果で、よく眠れます。
- ・体が温まることで、代謝が高まります。
- ・血液の流れが良くなり、筋肉の緊張がほぐれ、疲れがとれます。

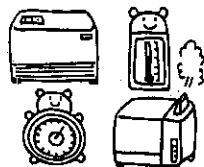
体に負担が少ないお湯の温度は38～40℃くらいで、お子さんが気持ちよく湯船につかることができる程度の時間がおススメです。

ここで、気をつけたいのは入浴後の過ごし方です。

冬場は、入浴後湯冷めしてはいけないからと、体が冷めないうちにパジャマなどをすぐ着てしまうと、逆に熱がこもり体は熱を発散させようとして汗をかきます。そのままの状態ですぐ布団の中に入り寝てしまうと、汗が体を冷やし、風邪などの原因になることもあります!

これを防ぐには、入浴後に綿などの通気性の良い肌着などを身につけ、体にもった熱を発散させてからパジャマなどに着替えてお布団に入ることです。

そのほか、体を温めるには、適度に運動をしたり、体を温める食品（しょうが、ねぎ、にんにくなど）を食事に取り入れれたりしてみましょう。



2月の健診日程のお知らせ

4か月児健診 (受付 9:00~10:50)

2・9・16・23日

1歳6か月児健診 (受付 12:50~14:00)

3・10・17・24日

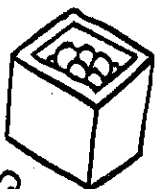
3歳児健診 (受付 12:50~14:00)

4・18・25日

場所 母子保健センター

(子ども未来館の隣)

対象者には、ご自宅へ健診日の1か月前に健診票が郵送されますので、この案内の日時に健診を受けてください。



豊橋市役所 保育課 保健だより

2010年2月1日