

あけましておめでとうございます!! 去年は、地震や各地で熊の出没など、日々の安全や健康について改めて考えさせられる出来事が多い一年でした。そんな中でも、子どもたちの元気な笑顔に、たくさんの力をもらった一年でもありました。私の今年の目標は、心も体も健康に過ごすことと、一週間に一冊以上本を読むことです。積読がたくさんあるので、忙しくても本を読む時間を作って心にゆとりをもって過ごしていきたいと思います! 私自身も体調管理を大切にしながら、子どもたちが毎日安心して過ごせるよう努めていきます! 本年も、どうぞよろしくお願いいたします。



## 冬でも水分は足りていますか?

冬は汗をかきにくく、喉の渇きも感じにくいいため、水分不足に気づきにくい季節です。しかし、空気の乾燥や発熱、活動量の増加により、体の水分は失われていきます。水分が不足すると、体調不良や疲れやすさにつながることがあります。

「喉が渇いた時」だけでなく、こまめな水分補給を心がけましょう。

### 水分補給のポイント

- ✓ 起床後・登園前に一口飲む
- ✓ 遊んだ後、入浴後に意識して飲む
- ✓ お茶や水を少しずつ、回数を分けて飲む



## 休み明けは生活リズムを整えよう!

年末年始は、寝る時間や起きる時間、食事の時間が普段と変わりやすく、休み明けに「疲れやすい」「食欲がない」「機嫌が悪い」などの様子が見られることがあります。

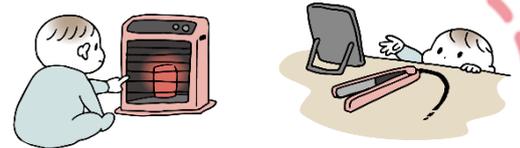
生活リズムの乱れは、体調を崩しやすくなる原因にもなります。園では、子どもたちが無理なく日常生活に戻れるよう、ひとりひとりの様子を見ながら保育を行っていきます。ご家庭でも、以下の点を意識して生活リズムを整えていきましょう。

### 生活リズムを整えるポイント

- ✓ できるだけ決まった時間に寝起きする
- ✓ 朝ごはんを食べてから登園する
- ✓ 朝起きたらカーテンを開けて光を浴びる



## 冬に増える「やけど」に注意しましょう!



寒い時期は、こたつ・電気毛布・カイロ・ストーブなどの暖房器具を使う機会が増えます。特に注意したいのが、低温やけどです。低温やけどは「熱い」と感じない程度の温度でも、長時間触れ続けることで皮膚が傷ついてしまうやけどです。子どもは大人に比べて皮膚が薄く、短い時間でもやけどをしてしまいやすい特徴があります。さらに、寒い時期は感覚が鈍くなり、熱さを感じにくくなることもあるため、やけどをしていることや、症状が進行していることに気づくのが遅れてしまうこともあります。

### 冬に子どもがやけどをしやすい場面

- ◇ 湯たんぼ・電気毛布・ホットカーペット・カイロ・こたつ  
長時間使用すると、低温やけどを起こす可能性があります。特に、寝返りがまだできない生後6か月未満の赤ちゃんは、自分で体勢を変えることができず、同じ場所に熱が伝わり続けてしまうため、低温やけどを起こしやすくなります。
- ◇ ノートパソコンやスマホ  
熱中して長時間膝の上に置いておくと、低温やけどを起こすことがあります。
- ◇ 加湿器やストーブ  
蒸気が高温の場合、触れると通常のやけどをする可能性があります。また、転倒して熱湯をかぶる危険性もあります。

### ご家庭での注意ポイント

- 長時間同じ部位に当てない**  
暖房器具の位置をずらしたり、子どもを移動させる。
- 直接肌に触れさせない**  
湯たんぼやカイロはタオルで包んで使用する。
- 就寝時は使用しない**  
寝る前に布団を温め、寝る際には取り出す。
- タイマー機能を活用する**  
電気毛布やホットカーペットは一定時間で切れるように設定。
- 子どもの手の届かない場所に置く**  
加湿器やお湯ポットは、高温になるため危険。
- 安全柵を使用する**  
ストーブやヒーターは柵で囲い、子どもが近づけないようにする。

