

# ほけんだより



2024年12月

江戸川区立船堀幼稚園

朝夕の気温が低い日が多くなり、冬がやってきました。寒い中でも、子どもたちは毎日楽しく園で過ごしています。この冬もよく遊び、十分な睡眠をとり、風邪ウイルスに負けない体を守っていきましょう。

## 背すじぴん! で 元気!

寒いとつい背中を丸めてしまいますね。でもそれでは、心臓や胃、腸などが活発に働いてくれません。また、乳幼児期は背骨や、背骨を支える筋肉が発達する大切な時期。強い骨と筋肉を作るためにも、よい姿勢で過ごすことを心がけましょう。背すじぴん! は気持ちいいばかりでなく、健康にもよい影響を与えるのです。



### 椅子に座った時の姿勢も意識しましょう

ファスナーを引き上げて閉める動作をイメージすると背骨が伸びます。

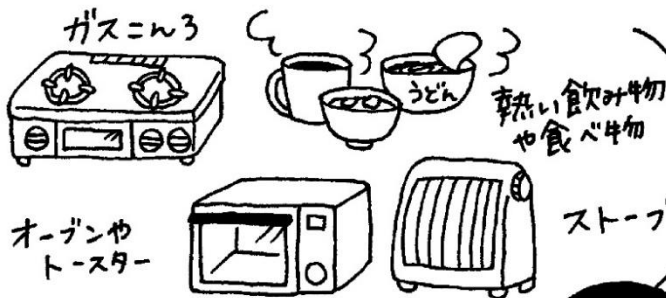
#### 姿勢が良くなると

\*口元を閉じやすい(口呼吸は風邪予防になる)

\*目の負担が減る(猫背で近くを見続けると目の筋肉が疲れる)

良い姿勢をしている時は、たくさん褒めてください。

## やけどを防ぐには「触らせない」



家庭内でのやけどの多くは、キッチンやリビングで発生しています。キッチンでは調理中のようすを見にきた子どもが、ガスこまろやなべ、フライパン、オープンやトースターなどに触れてしまうことが考えられます。また、テーブル上の熱い飲み物や食べ物に手を伸ばしてしまうこともあります。

家庭内に潜む「やけどをしてしまう危険」について、しっかりと子どもたちに伝えてください。

