



# ほけんだより 1月号

令和元年 1月  
どりーむ保育園  
☎098-934-9151

年末年始は、家族でお祝いする楽しい行事がもりだくさん(^)/お休みの間は生活習慣が乱れがちとなりますが、睡眠・食事の時間を意識し、病気や事故のない、楽しい連休をお過ごしください。新しい年、また元気な姿で会えることを楽しみにしています♪

## 運動能力を育む4つの運動スキル

運動能力を育むには、子どもたちに必要な動作として4つの運動スキルを身につけるとよいと言われています。

- ① 走ったり、跳んだりして移動するタイプの運動
- ② 丸太渡りや平均台渡りのようにバランスをとる運動
- ③ 的に向かって新聞やボールを投げるとい、物を操作する運動
- ④ 鉄棒やうんていにぶら下がってグーッと頑張るといった体を移動せずに行う運動

この移動・平衡・操作・非移動の4つのタイプの運動や、遊び環境を意識した運動刺激が、子どもたちの体の成長には必要です。運動遊びを楽しくたくさん経験すると操作能力や協応性が自然と高まっていきます。それだけでなく事故の防止にも自然とつながっていきます。

### 頭ジラミ

体長は3mm程で、白っぽい灰色をしています。頭や耳の後ろに寄生し、髪の毛の根元に卵を産みます。血を吸うと頭がとてもしんどくなります。目視で確認できるので、髪の毛の根元に抜け殻や卵がないか、定期的にチェックしましょう。

#### チェック方法

成虫は数が少なく見つけにくいですが、卵(0.5mm位の白い楕円形)はフケのように見えます。髪の毛の根元、特にえり足や耳の周りを触って、卵が付着していないかどうかをチェックしてください。軽いブラッシングや、手で払っても簡単に落ちないのが特徴です。

感染してしまったら、駆除用のスミスリシャンプーを使用し、毎日洗髪しましょう。洗髪後は、目の細かいくしでとかし、卵を見つけたら付着した部分の髪の毛を切ります。これを10日間程続けましょう。



布団は毎日干し、枕カバー、シーツ、タオル、下着などは、毎日こまめに取り替えましょう。また、これらの共用は避けましょう。洗濯する前に乾燥機や熱湯で熱処理し、洗濯後にはアイロンをかけると効果的です。



こまめに部屋の掃除をすることも、家族にうつさないための予防につながります。掃除機をしっかりとかけ、床に落ちた髪の毛を吸い取りましょう。



### 冬も水分補給で風邪対策



夏場は熱中症対策で熱心だった水分補給。なのに寒くなって忘れがちになっていませんか？水分補給は、うがい、手洗いと同じように風邪の大事な予防策です。

風邪のウイルスは乾燥が好きで湿気が苦手。だから水分補給で鼻やのどの粘膜をうるおすと、からだに侵入しづらくなるのです。また侵入したウイルスを鼻水や痰と一緒に外に出す作用もスムーズになります。

風邪で発熱、食欲不振、下痢、嘔吐などがあるときも水分はどんどんからだから出ていきます。いつも以上に水分の補給を。

**水分補給は夏だけじゃない！**