



2026年1月9日  
豊能町立ひかり幼稚園

みなさんは冬休みをどんなふうに過ごしましたか？気持ちよく新年を迎えられたでしょうか？まだまだお正月モードから抜けきれていない人におすすめなのは「歩く」ことです。寒さに負けず外に出てみましょう。歩くと全身の筋肉が刺激され、自然と深く呼吸することになるので、脳も目覚めて動き始めますよ。

3学期も元気に過しましょう！

### 朝の検温と健康観察は、必ずお願いします。

風邪や胃腸炎、インフルエンザなどが流行する季節です。

蔓延させないためにも、体調で気になることがある場合は、

登園時やけんこうカードなどでお知らせください。

### 冬もたっぷりお茶を持たせてください。

## 冬も水分補給が大切な3つの理由

**1** のどや鼻の粘膜には、すごく細かい毛のようなものがびっしり生えています。びっくりですね。これの名前は線毛で、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも、水分が足りなくて粘膜が渴くと、線毛はうまく動けません。



**2** 体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒に体の外に出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。



**3** カゼやインフルエンザになったら、熱や下痢、おう吐で体から水分がたくさん出ます。



だから冬も、夏と同じくらい水分補給が大切なのです

### 今月のほけん行事

16日（金） 身体計測 全園児

### 気をつけよう！冬の姿勢

冷たい風についつい背中が丸まっていますか？姿勢が悪いと呼吸は浅く、体の代謝も悪くなります。すると、うまく熱を作り出すことができず、さらに体温が下がってしまいます。

また、手が冷たいからと言ってポケットに手を入れて歩いていませんか？転びそうになった時、すぐに手を出すことができず、頭や顔にけがをしてしまい大変危険です。

### ポケットから手を出して

### 背筋をのばしてきれいな姿勢で！



爪はのびていませんか？

爪が長いとどうなる？

ボールに爪がひっかかって、剥がれたり突き指をしたりする

爪でひっかいて友だちにケガをさせてしまう

爪のすきまによごれや菌、ウイルスがたまり、病気の原因になるなど

こうしたトラブルから身を守るためにも、普段から爪を整えておきましょう。