



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、鼻や痰と一緒にになって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てしまったら、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

冷たい風について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？

どうなると  
爪が長い？

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

爪のすきまによぞれや  
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。