



ほけんだより

12月号



令和4年11月30日

名手保育園

今年もあと1カ月!

皆さんにとって今年はどうな年でしたか? 名手保育園では今年も子どもたちのたくさんの元気な笑い声や笑顔が見られました(*^▽^*)
来年も皆さんにとって素敵な一年になりますように。



正しい「うがい」の方法

うがいはのどや口の粘膜に付着したホコリなどを洗い流し、粘膜の分泌を刺激し潤いを高めることで、風邪予防の効果が期待できます。意外と知らない「正しいうがいの方法」を確認し、ご家族でお試してください!

- ① まずは「うがい」の前に手洗いから
手に付いた細菌などが口元に届かないよう念入りに洗う。
- ② 水を口に含み、口を開けてフクフクうがい(2~3回)
口の中の汚れがノドの奥に流れ込まないように吐き出す。
- ③ 次に口に水を含み、上を向いてノドの奥で10秒程度ガラガラうがい(2~3回)
子どもは自分の名前を発生しながらうがいをするとうまにできるかも?
※口が乾燥したなど感じたら、こまめにうがいで効果UP!!



ゆず湯も…お風呂の効果って

寒い日にお風呂に入ると、じわ~っとあたたまって幸せな気持ちになりますよね。お風呂には、血液の流れをよくして体をあたため、筋肉の緊張をほぐす効果があります。また、入浴剤には香りのリラックス効果もあります。

12月22日の冬至には、ゆずを湯船に浮かべる「ゆず湯」の習慣があり、体があたたまって風邪をひきにくくすると言われています。でも、人によってはゆずで肌荒れする場合も。心配な人は、輪切りのゆずを洗面器に入れておくだけでもOK。ゆずの香りで十分リラックスできますよ。

やけどをしたら…

冬はやけどの事故が増える時期。万が一、やけどをしてしまったら、とにかく流水で冷やすこと。その後、症状によって病院で診てもらいましょう。アロエやみそを塗るなど、民間療法でよいと言われることを、安易に試すのはやめましょう。細菌感染の原因になることがあり、症状を悪化させ、長引かせてしまう場合があります。

