



令和7年1月31日
認定こども園どんぐり
看護師 大久保
古川

1月中旬、園ではインフルエンザA型が流行しました。時期的にあらゆる感染症が流行しやすいので、おでかけ後の手洗いを徹底する等、基本の感染予防法を実施することで予防できると良いですね。

2月といえば鬼退治の節分ですね！鬼と同じく風邪の菌が退治され、どんぐりの子どもたちが健やかにたくましく成長してくれることを願っています(o^-^o)

冬はやっぱり雪遊び！冬の外遊びには子ども達の心と体に良い影響がたくさんありますのでご紹介します。

👶外遊びの効果👶

- ① **体力向上**・・・外でからだをおもいきり動かして遊ぶ事で体力は向上し、からだが強くなる。
- ② **五感の発達**・・・雪や氷など、自然とたくさんふれあい、自由に遊ぶ事で、五感は健やかに発達し、感性が豊かになる。
- ③ **精神の安定ストレス軽減**・・・適度な運動と日光浴でセロトニン（脳内の神経活動のバランスを維持する物質）が脳内に分泌、活性化され、心の安定につながる。
- ④ **生活リズムが整う**・・・午前うちに日に当たることで食欲や集中力が向上し、一日元気に過ごせ、さらにメラトニン（睡眠に関わるホルモン）が脳で分泌され、夜ぐっすり眠ることができる。
- ⑤ **骨を丈夫にする・感染症を予防**・・・日に当たることにより皮膚でビタミンDが合成され、骨を丈夫にする。ビタミンDの免疫を調整する働きにより、風邪やインフルエンザ気管支炎、肺炎などの感染症発症の予防、悪化の予防になる。

※日光浴は15分程度の時間でも効果があると言われています。

*****冬のお出かけ注意事項*****

- ・感染症流行時、混雑している場合はマスクを着用する、お出かけを控えることをお勧めします。
- ・風邪症状がある、いつもより元気がない等の時は外遊びを控えましょう。
- ・防寒対策はしっかり行いましょう。汗をかいたらこまめに拭いたり、着替えるようにしましょう。
- ・帰宅したらうがい手洗いをしましょう。

じょうずに手を洗いましょう



1 両手を水で洗います。



2 セッケンを手にとってアワをつくります。



3 手のひらを洗います。



4 ゆびのあいだも洗います。



5 手のそとがわを洗います。



6 ゆびさきの、ツメのところを洗います。



7 おやゆびのつけねも洗います。



8 さいごに手首を洗って、水で15秒くらい洗いながします。