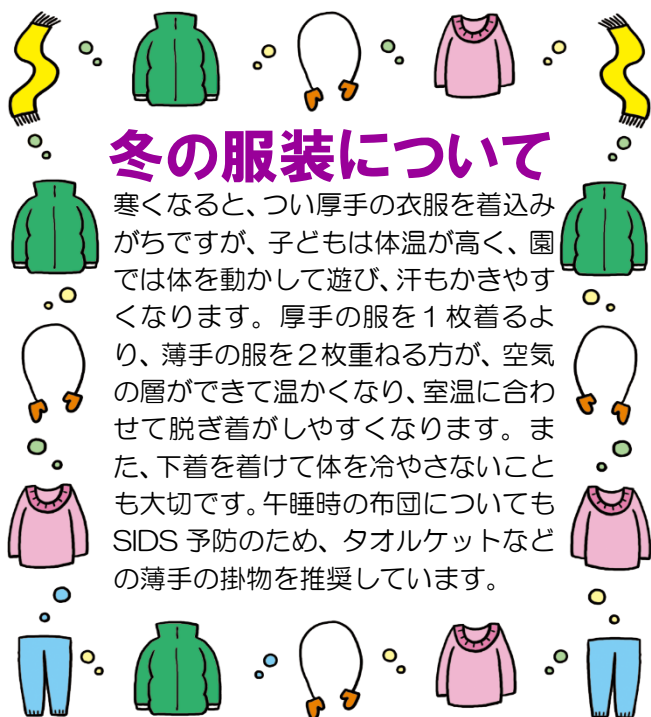


令和8年1月30日

認定こども園どんぐり

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) 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、基本の感染対策を実施することで予防できると良いですね。

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。また、冬の服装とトイレの使い方についても掲載しますのでご参照ください。



## 冬の服装について

寒くなると、つい厚手の衣服を着込みがちですが、子どもは体温が高く、園では体を動かして遊び、汗もかきやすくなります。厚手の服を1枚着るより、薄手の服を2枚重ねる方が、空気の層ができて温くなり、室温に合わせて脱ぎ着がしやすくなります。また、下着を着けて体を冷やさないことも大切です。午睡時の布団についてもSIDS予防のため、タオルケットなどの薄手の掛物を推奨しています。

## トイレの使い方・排便後の処理について



- ①トイレットペーパーを適量出して切る。  
⇒ペーパーのちぎり線三つ分の長さに引き出して切る。  
※メーカーによってちぎり線の長さが異なります
- ②拭きやすいようにペーパーを折る  
⇒排便の時に上手に拭けない原因になるので、しっかりできるようにする。
- ③拭き方を教える  
⇒お尻側から手を回して拭く。拭く方向は前から後ろに向かって拭く。ペーパーが汚れなくなるまで拭き、最後に大人が仕上げ拭きをする。

※最初は①②③を大人と一緒に行動すると良いですね(o^-^o)

## 外遊びの効果

- ① 体力向上・・・外で体をおもいっきり動かして遊ぶ事で体力は向上し、体が強くなる。
- 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、五感が健やかに発達し、感性も豊かになる。
- 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。