



ほけんだより

令和6年2月
うるま市立公立こども園
うるま市公立保育所
～こども教育支援課～

気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。厳しい寒さの中でも元気いっぱいな子どもたちですが、低温・低湿の冬は、かぜウイルスが大好きで、感染症もまだまだ流行っている季節です。かぜを寄せ付けない丈夫な体づくり、環境づくりに気を配り、手洗い・うがいをしっかり行って寒い冬を元気に乗り切りましょう(^_^)/



室温管理・換気

寒いからといっておうちの窓を閉め切っていませんか？部屋の中を温めすぎると、空気が乾燥し、具合の悪くなる子が出てきます。設定温度は18～20℃を目安に、なるべく足元を中心に温め、上半身は温めすぎないようにしましょう。また、長い時間換気をしない室内は、ウイルスや二酸化炭素、ほこりで汚れてしまいます。寒くても1時間に1回は窓を開けて、空気の入替えを行いましょ。



乾燥対策&スキンケアのポイント

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性が良い物を選びましょう。

清潔と保湿が、健康な皮膚を作る基本です。外遊びや手洗いのあと保湿クリームを塗る等、日常的なケアを心掛けましょう。



3歳以降の肥満に要注意！

乳幼児期は体重の変動が激しいですが、あまり心配はいりません。特に1歳くらいまでの肥満は乳児肥満といって、歩けるようになって運動量が増えると、どんどん体がしまってきます。

ただ、心配なのは、3～6歳にかけて太ってきた場合。そのまま肥満につながりやすいので、注意しましょう。

🌟園で毎月身体測定を行っています。お子さんの成長をご家庭でも確認してくださいね。

食生活の見直しを

スナック菓子やジュース類のとりすぎに注意しましょう。



意識的に体を動かして

肥満気味の子は、体を動かすことを避ける傾向があります。本人の好きな遊びで、楽しく体を動かすようにしていきましょう。



うんちは健康のバロメーター

毎日うんちをすることは、とても大切です。排便のリズムは人によって様々ですが、定期的に排便できるように、規則正しい生活を心がけましょ。

よいうんちを出すために

- ・朝ご飯は、毎日きちんと食べましょ
- ・野菜で食物繊維をしっかりとらましょ
- ・水分をたくさんとりましょ
- ・運動をして、腸の動きを促しましょ



ヒョロヒョロうんち
ジャンクフードやお菓子の食べ過ぎ、運動不足

ビシャビシャうんち
食べすぎ、冷たい物の飲みすぎ、体調不良

コロコロうんち
水分・野菜不足、運動不足で便秘気味

うんちの色に注意！

赤みの強いうんちや黒みの強いうんちは出血の可能性があります。うんちの色も毎日チェックしましょ。



うるま市ではMR1期・2期の予防接種を逃した方を対象に、無料接種（行政措置）を行っています！

麻疹風しんは感染力が非常に強く、手洗いやマスクだけでは予防できません。麻疹風しん混合（MR）ワクチンの接種は、感染を防ぐ有効な手段です。下記の対象で接種を希望する方は、健康支援課（979-0950）までお問合せ下さい。

- 1期・・・2歳以上でMR第1期末接種の方（※4歳児クラスの年度末まで）
- 2期・・・平成23年4月2日～平成29年4月1日生まれ（小1～小6相当）

【接種期間：令和6年3月31日まで】



<2月 乳幼児健診日程>

- 🌟乳児健診(後期) 2/4(日) 受付時間8:45～10:30
- 🌟2歳児歯科検診 2/8(木) 受付時間13:00～14:30
- 🌟1歳6か月児健診 2/7(水)、2/28(水) 受付時間12:45～14:00
- 🌟3歳児健診 2/6(火)、2/9(金) 受付時間12:45～14:00

受診票が届いた方は、予約をお願いします^^
(うるPONアプリからのオンライン予約になりました！)

