

# ほけんだより

令和5年度2月 冬の肌トラブルと 家庭でできる対策

まだまだ寒さが続いています。外でも元気に走りまわったり、身体をたくさん動かしながら毎日を過ごしています。インフルエンザが近隣で流行し、学級閉鎖となったり、他保育園で感染性胃腸炎が流行したり、体調が今後にも心配されます。お気を付け下さい。

園の健康状況  
体調のくずれは少なく落ちついていますが、しかし様々な感染症が流行する時期です。体調が悪くない時は登園をお控え下さい。

この時期、肌が乾燥しやすい傾向があります。子どもの肌はおとなよりも皮膚が薄く乾燥しやすいので、気を付けてください。

## ほけんニュース

### なわとび

なわとびは、「両足をそろえる（開く）力」、「両足をそろえた状態で上方へとひ上かる力」、「回転してくるなわをタイミングよく見てとぶ力」、「両脚でなわを回転させる力」が必要です。

「両足をそろえてとぶ力」がアップ:

#### カンガルーとび

- ①両足をそろえてひさを強く曲げ、手はカンガルーのように体の前で曲げます。
- ②①の状態から、かかとを上げて、つま先だけで小さくとびます。
- ③①と②をくり返して、とびながら前に進んでいきます。

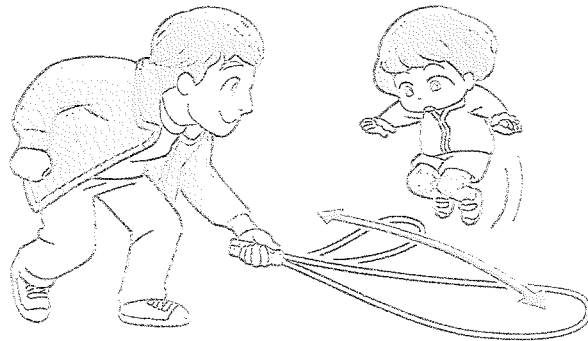
【できない時は】子どもの両ひさの間に、ハンカチなどをはさんで、落とさないようにすると、とぶ感覚がつかめます。

「タイミングを見てとぶ力」がアップ:

#### 是切り

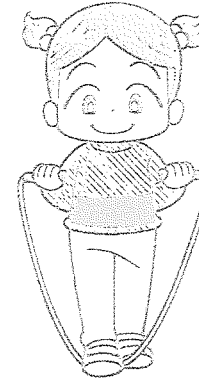
- ①おとなは二つ折りにしたなわを片手で持ち、子どもの正面に立ちます。
- ②なわを地面すれすれに左右に動かす、徐々にスピードを上げて子どもかかとびます。

【注意】なわを強く動かすと、足になわが絡まり危険です。最初は合図して、ゆっくり回しましょう。

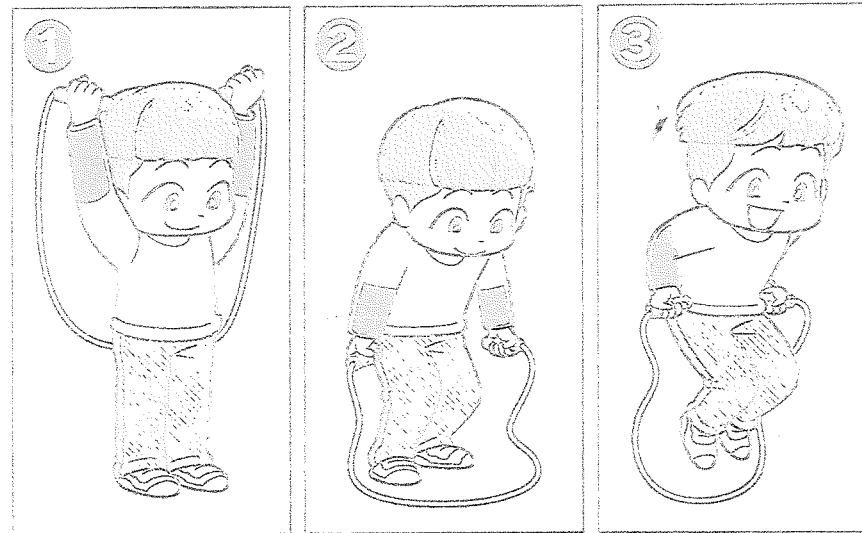


### なわとびをする前に確認すること

- 服装** 動きやすい服装を心がけます。動いて体が温まったら、上着を脱いで体温調節をしましょう。
- 長さ** なわを両手で持ち、なわの真ん中を足で踏みます。持ち手が踵の高さにくるくらいがちょうどよい長さです。
- にぎり方** イラストのように強くにぎります。



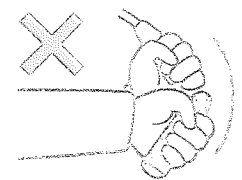
「カンガルーとび」や「是切り」ができたら「立ちとび」に挑戦



- ① なわは体の後ろにして、両腕を上に伸ばして「はんざい」をします。
- ② なわを前に回して、足元にきたらひさを曲げて、なわを止めます。
- ③ 両足をそろえてとんで、なわをとびこえ、①に戻ります。

### 肩やひじを中心になわを回そう

おとなは、手首を使ってなわを回すことかできますが、幼児は手首の関節が未熟なため、肩やひじを中心になわを回すように伝えてください。



### 乾燥肌、あかざれ

皮膚が乾燥してあかざれやかゆくなったりします。症状がひどくはみ赤くみみ割れたり、あかざれには、

### 口なめ皮膚炎

唇が乾燥すると気になつてなめてしまい、ますます乾燥してかさかさになってしまいます。

### しもやけ

皮膚が冷たい空気にさらされることで血行が悪くなっておきます。ひどい場合は皮膚科でみてもらいましょう。

### 対策

こまめに保湿を行うようにしましょう。

### 行事予定

- 2/7 (水) 0歳児身体測定
- 2/14 (水) 0歳児健診
- 2/26 (月) 全クラス身体測定

# ほけんだより

令和5年度2月 冬の肌トラブルと 家庭でできる対策

まだまだ寒さが続いています。外でも元気に走りまわったり、身体をたくさん動かしながら毎日を過ごしています。インフルエンザが近隣で流行し、学級閉鎖となったり、他保育園で感染性胃腸炎が流行したり、体調が今後にも心配されます。お気を付け下さい。

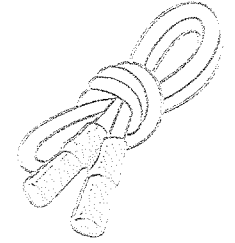
園の健康状況  
 体調のくずれが少なく落ちついていますが、しかし様々な感染症が流行する時期です。体調が思わしくない時は登園をお控え下さい。

この時期、肌が乾燥しやすい傾向があります。子どもの肌はおとなよりも皮膚が薄く乾燥しやすいので、気を付けてください。

## ほけんニュース

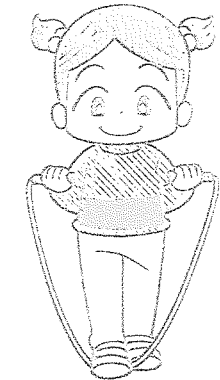
### なわとび

なわとびは「両足をそろえる（開く）力」、「両足をそろえた状態で上方へとひ上げる力」、「回転してくるなわをタイミングよく見てとぶ力」、「両脚でなわを回転させる力」が必要です。

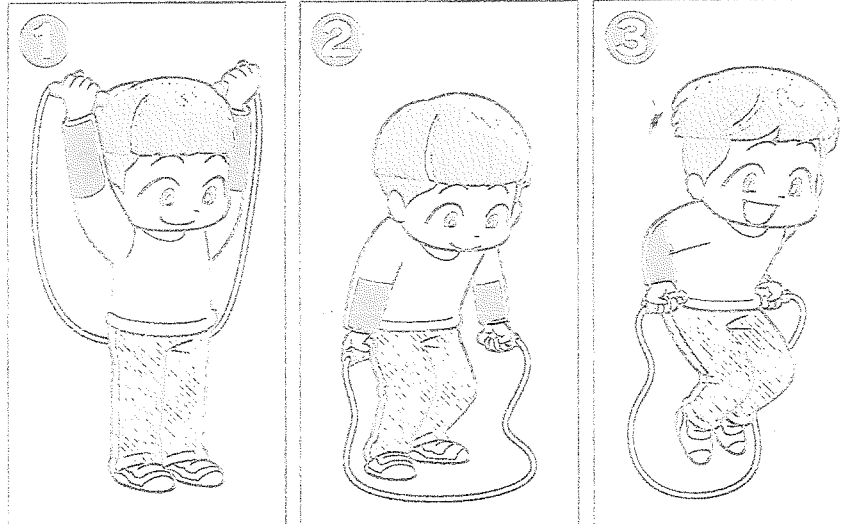


### なわとびをする前に確認すること

- 服装** 動きやすい服装を心がけます。動いて体が温まったら、上着を脱いで体温調節をしましょう。
- 長さ** なわを両手で持ち、なわの真ん中を足で踏みます。持ち手が股の高さにくるくらいかちょうとよい長さです。
- にぎり方** イラストのように握くにぎります。



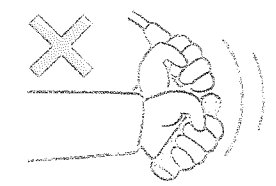
### 「カンガルーとび」や「足切り」ができれば「立ちとび」に挑戦



なわは体の後ろにして、両腕を上に伸ばして「はんさい」をします。  
 なわを前に回して、足元にきたらひさを曲げて、なわを止めます。  
 両足をそろえてとんで、なわをとひこえ、③に戻ります。

### 肩やひじを中心になわを回そう

おとなは、手首を使ってなわを回すことかできますが、幼児は手首の関節が未熟なため、肩やひじを中心になわを回すように伝えてください。



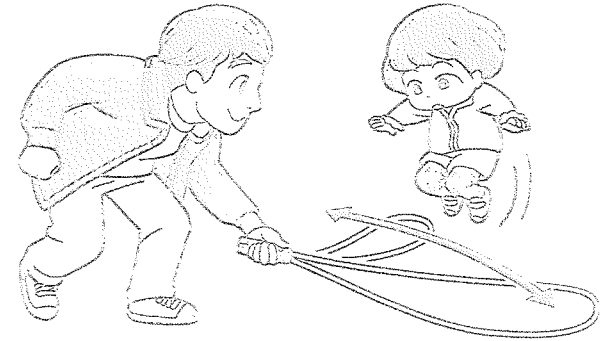
### 「両足をそろえてとぶ力」がアップ: カンガルーとび

- ①両足をそろえてひさを強く曲げ、手はカンガルーのように体の前で曲げます。
  - ②①の状態から、かかとを上げて、つま先だけで小さくとびます。
  - ③①と②をくり返して、とびながら前に進んでいきます。
- できない時は 子どもの両ひざの間に、ハンカチなどをはさんで、落とさないようにすると、とぶ感覚がつかめます。



### 「タイミングを見てとぶ力」がアップ: 足切り

- ①おとなは二つ折りにしたなわを片手で持ち、子どもの正面に立ちます。
  - ②なわを地面すれすれに左右に動かし、徐々にスピードを上げて子どもかかとひます。
- 注意 点 なわを強く動かすと、足になわが絡まり危険です。最初は合図して、ゆっくり回しましょう。



**乾燥肌、あかぎれ**  
 皮膚が乾燥してかゆい、かぶれたり、ひびく、かさかさ、赤く、ひび割れたり、あかぎれに、なったりします。

**口なめ皮膚炎**  
 唇が乾燥すると、気になつてなめてしまい、ますます乾燥してかさかすになってしまいます。

**しもやけ**  
 皮膚が冷たい空気にさらされることで、血行が悪くなっておきます。ひどい場合は皮膚科でみてもらいましょう。

**対策**  
 こまめに保湿を行うようにしましょう。

### 行事予定

- 2/7 (水) 0歳児身体測定
- 3/4 (水) 0歳健診
- 2/26 (月) 全クラス身体測定