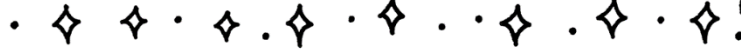




# ほけんだより

平成30年2月15日 開南幼稚園 NO. 5



厳しい寒さが続いています。子どもたちは冷たい風に負けず元気に遊んでいます。幼稚園ではインフルエンザ等の感染症でお休みする子はほとんどいませんが、まだまだ流行しやすい時期ですので、しっかりと手洗い・うがいを行うと同時に、丈夫な体作りをしていきましょう。

## ●●● 体温の大切さを知ろう ●●●

体温は、健康状態を知るために大切な情報の一つです。体温は、個人差や年齢差、日によっても差があります。日頃から体温を測り、お子さんの平熱を知っておきましょう。

### 体温調節できる体づくり

子どものうちから暑さや寒さを感じることは、体にとってとても大切なことです。寒さに震えたり、汗をかいたりすることは、体温を調節するために必要なことです。そのためには、普段からエアコンの効いた部屋で過ごしてばかりいないよう注意しましょう。

### 平熱35℃台、増える【低体温】

平熱が35℃台の「低体温」の子どもが増え、体力や集中力の低下などの影響も指摘されています。夜眠っている時は低く、日中活動している時は高く、という規則的なリズムで生活するようになりますが、低体温はこのリズムが崩れることで自律神経の働きが乱れ、体温管理がうまくいなくなる状態です。低体温を解消するためには、規則正しい生活をする事です。まずは、早起き早寝から見直しましょう。

### 低体温にならないための予防法

- 早く寝る（遅くとも午後9時まで）
- 早く起きる（午前6時頃）
- 朝ごはんをしっかり食べる
- 1～3歳児は午前中に思い切り運動する。
- 4～6歳児は午後3～5時にも
- 幼児は親子ふれあい体操、小学生は鬼ごっこなどがおすすめ

