



あけましておめでとうございます。新しい一年が、皆さまにとって笑顔がたくさんになる年になりますよう、お祈り申し上げます。正月休みが明けて生活リズムが崩れやすい時期でもあるので、体調管理には十分に気を付けましょう。

☆冬の衣服☆

薄着は暑さ、寒さに対する皮膚の適応能力を高め、丈夫なからだづくりに役立ちます。また子どもたちは、元気に動き、冬でもよく汗をかきます。汗をかいても脱ぎ着ができないと、体が冷えて風邪をひきやすくなります。薄くて温かいものを重ね着して調節できるようにしましょう。

- **上着**…体温を逃がさないように首回りの締まった服にしましょう。
腕が動かしやすく胴体を温めてくれるベストもおすすです。
- **肌着**…体にフィットして吸湿性・保温性の高い綿100%のものがおすすです。
下着を着ることで服と服の間に温まった空気の層ができ、保温性がアップします。
- **帽子**…寒さを防ぐだけでなく、転んだ時には頭を守ってくれます。
凍結した路面は滑りやすくなっているので注意しましょう。
- **ネックウォーマー、手袋、靴下**…
首・手首・足首の3つの『首』を温めるのが効果的です。
マフラーはひっかけたりして危険なこともあります。ネックウォーマーやハイネックの衣服を活用しましょう。手袋は転んで手をついた時に、衝撃やケガからも守ってくれます。

☆姿勢を正そう☆

寒くなると、ポケットに手を入れたり前かがみになって歩いたりする姿を見かけます。体は自然とバランスを取ろうとしてゆがみ、体調にも影響が現れてきます。日ごろから良い姿勢を意識しましょう。



☆体を温める野菜☆

にんじん・れんこん・ごぼうなどの根菜類には、体を温める効果があります。冬の野菜に含まれるビタミンCやEは冷え性に効き、風邪をひきにくくしたり、回復力を高めたりします。旬の野菜を食べて寒い冬を乗り越えましょう。



～この指とまれ～

「この指とまれ」の活動は、コロナウイルス感染拡大防止のためお休みしています。

活動開始につきましては、ナースリーだよりにてお知らせいたします。

担当 岩淵・丸山

墨田区東向島6-15-5

電話 03-3613-3470

FAX 03-3613-1105

HP: <http://www.nersery-hoikuen.com>