

まだまだ寒い日が続いていますが、暦では「立春」春の始まりを迎えます。立春の前日には季節の変わり目に邪気を払い、無病息災を願う「節分」の行事があります。自分の中の邪気を払い健康で過ごせるようにしていきたいですね。



2月の目標

寒さに負けない体をつくろう

○こどもの冬のお風呂

寒い冬には、温かいお風呂に入って寝るのが一番ですね。少しぐらいの鼻水や咳の時は、熱もなく元気ならお風呂に入ってもよいでしょう。鼻の通りをよくして、痰が切れやすくなります。ただし、体力を消耗するので、寝る前に入りましょう。

湯の温度は、38～40℃、体を十分に拭いた後、ほてりを鎮めてから服を着せ、布団に入るようにしましょう。

お風呂に入らない方がよい時は・・・

○熱があるときや熱が下がって1日経過していないとき

○嘔吐や下痢があるとき



入れない時でも部分的にシャワーをしたり、拭いてあげたりして、清潔を保つようにしましょう。

○節分の豆に注意！

5歳以下の乳幼児には、堅い福豆は避けましょう。硬くて小さいため噛み砕けずに気道に入りやすく窒息や肺炎、気管支炎をおこす危険があり死に至るケースもあるそうです。消費者庁も注意喚起をしています。砕いた豆の破片も気道に入りやすく水分で膨張して詰まり、窒息の危険性があるため砕いたものも与えないようにしましょう。



しかし、大豆には、植物性のタンパク質や、ミネラルなど栄養がたっぷり含まれています。煮豆や、納豆腐、みそなどからしっかりととりましょう。

免疫力 UP!!

免疫力をUPさせる日常生活のポイントは？ ②



睡眠の質を高めよう

睡眠不足が続くと疲労も回復せず集中力の低下、判断力が鈍ることが分かっています。

眠ることで体温調節や免疫が調整されるため、睡眠を大切にしましょう。夜9時までに就寝し

朝7時までに起きることを心掛けていきましょう。また、朝、太陽の光を浴びることでセロトニン

(幸せホルモン)が分泌され精神を安定させたり、頭の回転をよくする働きがあります。

睡眠の質が悪いと感じる時は太陽の光を浴びて生活リズムを整えましょう。



排便習慣を整えよう

免疫細胞が多く集まるところは小腸であり、腸は人体最大の免疫器官です。寝ている間に腸は消化活動を行っています。便をしっかり排泄して腸内環境をよくしていくことが大切です。腸内環境をよくするには、排便を我慢しないこと（便意は微妙な感覚なので少し我慢しただけで薄れてしまいます）

朝食後や入浴前など時間を決めて誘導するなど、幼児期から排便習慣が整うようにしていきましょう。

