



令和5年1月4日発行
社会福祉法人 青梅みどり福祉会
かすみ保育園

「冬ばて」

冬になると昼夜の寒暖差や日照時間が短くなることでやる気や感情をコントロールするホルモンが活性化されなくなります。脳の活動が低下することで、十分な睡眠をとってもまだ疲れが残ったり、寝つきが悪く夜中に目が覚める、イライラしたり風邪をひきやすい、頭痛や肩こり食欲がないなど冬ばてと言われる症状がでることがあります。症状が出る前に予防対策をしましょう。

- ①太陽の光を浴びましょう
- ②運動をしましょう
- ③体を温め、バランスの良い食事をとりましょう（玉ねぎ、人参、にら、しそ、しょうが、にんにく）
- ④お風呂にゆっくりと入り体を温めましょう
- ⑤防寒対策をして急激な気温差に気をつけましょう

冬の寒さにに負けないため体力づくりや対策をして、寒い冬を乗り切りましょう。

「甘やかし」と「甘え」

「子どもの気持ちを受けとめてあげたいから、子どもの言うことは何でも聞いてあげる」ことはありませんか？言うことを無条件に何でも聞いていると「甘やかし」になってしまいます。「甘やかし」が続いたら子どもは親を自分の言うことは何でも聞く「召使い」のように捉えて子どもが主導権を握ることになります。また親に何でもやってもらっていると、「自分でやる」体験が不足し自信がもてず、いつも不安を抱えた人になってしまいます。子どもが「甘えたい」ときは、甘やかすのではなく、何か不安な気持ちやストレスなどを抱えていて安心感を求めていることもあります。行為をやってもらいたいのではなく子どもの気持ちを受け止め、気持ちを満たしてあげることが大切です。



10日（火）身体測定
11日（水）乳児検診



冬も水分補給が大切

夏場は熱中症対策で熱心だった水分補給。寒くなって忘れがちになっていませんか？水分補給は、うがい、手洗いと同じように風邪の大事な予防策です。一度に水分をとるのではなく、細目に水分補給をし、冬の脱水症に注意しましょう。

12月の報告

12月はインフルエンザ感染症が17名、RSウイルス感染症の報告が1名ありました。流行性の感染症の診断を受けた場合は早めに保育園に連絡してください。寒い日が続きますが、体を動かし寒さに負けず楽しく過ごしましょう。

