



# ほけんだより2月号



令和6年2月1日  
富山市こども保育課

2月4日は立春です。暦の上では春のはじまりですが、2月は1年中で1番寒さの厳しい月です。インフルエンザなどが流行しています。手洗い、うがいをしっかり行い、咳エチケットを守り、この時期を元気に乗り切りましょう。



## 寒さに負けず元気に遊びましょう！



### 背筋をピンと伸ばしましょう！

寒いと、つい背中を丸めてしまいます。しかしそれでは、心臓や胃、腸などが活発に動いてくれません。また、とっさの時に手をついて、体を守ることができません。強い骨と、筋肉を作るためにも、よい姿勢で過ごすことを心がけましょう。よい姿勢は、身体がリラックスした状態で、背筋がピンと伸びた自然な姿勢です。



### 乳幼児期は「背骨」や「背骨を支える筋肉」が成長発達していく大切な時期です！



#### <乳児期>

- ・ハイハイを十分にさせましょう。
- ・前に進んだり、後ろへ下がったり、ぐるぐるまわったりすることで、骨や筋肉が発達します。



#### <幼児期>

- ・とんだり、はねたり、走ったりすることが、骨や筋肉を鍛えて、よい姿勢をつくります。
- ・背すじを伸ばして、土の上・砂利道・坂道・雪の上など、いろいろな場所を歩く経験をたくさんさせてあげましょう。



#### <<悪い姿勢になっていませんか？>>

- ・ポケットに手を入れて、背中を丸めている。
- ・椅子にもたれかかって、ゲームをしたり、テレビを見たりしている。
- ・寝ころんで、絵本を見たり絵を描いたりしている。



### \*感染症情報\*

(過去3年 2月に富山市内保育施設で多く発症した感染症)

令和2年	①溶連菌感染症	②アデノウイルス	③RSウイルス
令和3年	①新型コロナウイルス	②RSウイルス	③感染性胃腸炎
令和4年	①インフルエンザ	②感染性胃腸炎	③新型コロナウイルス

## 「よい姿勢」を身につけよう！

### 立つ時



耳たぶ、肩の中心、くるぶしが一直線になるような状態。



### 座る時



背中は座面に垂直に、太ももは床に水平になるように、足全体を床につける。



## くつを選ぶポイント！

- ① 甲の高さと幅が調節できるものを選びましょう。
- ② つま先にゆとりがあり、少し反りがあっているものを選びましょう。
- ③ 靴底は硬すぎず、適度な弾力のあるものを選びましょう。
- ④ かかとが硬く、しっかりしているものを選びましょう。
- ⑤ 靴を履くときは、かかとを合わせましょう。



かかとをトントン

## こころと体のケアについて

### ☆ 深呼吸しましょう！

- ・鼻からゆっくり4秒かけて息を吸って、口からゆっくり6秒かけて息を吐ききります。そのとき、心の中のモヤモヤも一緒に吐き出すイメージを持ちましょう。
- ◎ 息を吐き切るような遊びや動作も効果的です。

おやこで  
やってみましょう



### ☆ 手を「ぎゅーっ」としましょう！

- ・手をグーにしてぎゅーっと握って、ふっと手の力を抜きます。
- ◎ 手がじんわりあたたかくなってきます。



### ☆ 足を「ぎゅーっ」としましょう！

- ・かかとを押し出すようにぎゅーっと力を入れて、ふっと足の力を抜きます。
- ◎ 座っているだけでも意外と足は疲れています。



### ☆ 肩を「ぎゅーっ」としましょう！

- ・肩をぎゅーっと上げて、ふっと肩の力を抜きます。
- ◎ ゲームやスマートフォンでこった肩をほぐしましょう。