



厳しい寒さの中でも、元気いっぱいな子どもたち。でも、低温・低湿の冬は、かぜウイルスが大好きな季節です。かぜを寄せつけないじょうぶな体作り、環境作りに気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

「かぜ」は油断大敵

鼻やのどにウイルスや細菌が感染し、炎症を起こすものの総称を「かぜ症候群」といいます。軽く済むことも多いのですが、油断をすると悪化して、中耳炎、肺炎、気管支炎など、さまざまな病気を併発することもあります。

ちょっと体調が悪そうなときは、無理をせず安静を心がけ、長引かせないようにしましょう。日ごろから、規則正しい生活を送ることもたいせつです。



着ている服が原因で思わぬ事故を引き起こす場合があります、問題が起きています。

おしゃれでかわいい子供服が増えていますが、安全性も考慮に入れ、子供服を選びましょう

準備運動を忘れずに

寒さの厳しい日でも、外で体を動かすことは健康な体作りに欠かせません。でも、寒さで体が縮こまっているのは、筋肉が緊張した状態なので、急に激しい運動をすると、関節や筋肉を痛めてしまいます。

お休みの日の外あそびでも、けがのな
いよう十分ご注意ください。



たとえば、こんな事故が起っています

<p>⚠️ ファスナー 上げるとき、首の皮ふをはさんだ。</p> <p>⚠️ ボタン とれたボタンを口に入れ、飲みこんでしまった。</p>		<p>⚠️ フード ・ドアノブに引っかかって、窒息しそうに。 ・ひもが引っかかったまま、すべり、首が絞まりそうに。</p>
<p>❌ プラスチック製の、目の大きなファスナーが、面ファスナー、スナップなどで止めるものに。</p> <p>❌ 服のボタンは、しっかり縫い付けておきましょう。</p>		<p>❌ 遊ぶときには、フードを取り外すか、内側に折り込んでおきましょう。</p> <p>❌ フードのひもは、取り外しましょう。</p>
<p>⚠️ タイツ・靴下 走り回っていて、すべって転んだ。</p> <p>⚠️ 靴ひも ほどけたひもが、エスカレーターの踏み目にはさまった。</p>		<p>⚠️ 上着のすそ ものに引っかかって転んだ。</p> <p>⚠️ ズボンのすそ 長さ調節のひもを踏んで、転んだ。</p>
<p>❌ タイツや靴下は、足の裏に滑り止め付きのものを。</p> <p>❌ 靴は、面ファスナーで止めるものが、スリッポンタイプにしましょう。</p>		<p>❌ ズボンや上着のひもは、取り外すか、ゴムひもに取り替えておきましょう。</p> <p>❌ 上着の袖やすそ、ズボンが長いときは、からだの大きさに合わせて、短くしておきましょう。</p>