

12月の予定



3日(火)	保育コンシェルジュ	10:00~11:00 (0歳児から3歳児の親子)
6日(金)	身体測定	10:00~16:00 (0歳児から3歳児の親子)
7日(土)	冬まつり(親子観劇会)	10:00~11:00 (0歳児から3歳児の親子)
11日(水)	クリスマス制作	10:00~16:00 (0歳児から3歳児の親子)
13日(金)	親子でダンスを楽しもう	10:40~10:55 (0歳児から3歳児の親子)
19日(木)	お野菜朝の会	11:30~12:00 (1歳児から3歳児の親子)
24日(火)	誕生会	11:30~12:00 (0歳児から3歳児の親子)

薄着のすすめ ~子どもはかぜの子~

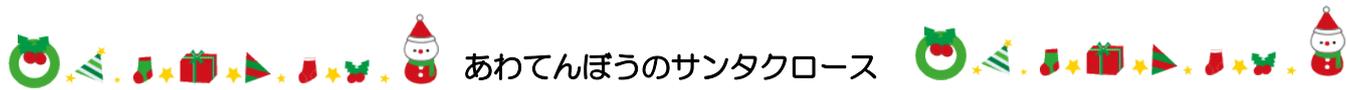


子どもは新陳代謝がさかんな為、大人の3倍ほど汗をかきといわれています。厚着のために汗をかき、熱を奪われ身体が冷えて風邪を引いてしまうこともあります。風邪を引かせないための厚着が、かえって風邪を引く原因になってしまうことがあるのです。

薄着にすると、直接皮膚が外気に触れて、冷たい刺激を受けることになります。この冷たい刺激が自立神経の中の血管を収縮させたり、広げたりする神経を刺激し、寒さに対する抵抗力をつけてくれます。そして、これが繰り返されることによって、抵抗力が強まっていきます。寒さに負けず、外気浴や薄着を心がけたいですね。

この時期、ちょっと寒いからと多めに着せてしまうと、冬には更に厚着になってしまいます。子どもは大人より1枚少なめに着せるといいと言われています。また、下着は、半そで一年を通せるといいですね。長袖の下着を着ると動きも悪くなります。上着を持ち歩き、寒そうであれば羽織るようにするといいでしょう。お子さんの体調や顔色をみながら調節してあげてください。

また、冬の室内は暖房がかかっています。動くようになった子ども達は室内でも動いており、厚着になることによって、汗をかいていることがあります。冬も薄着を心がけ、寒い外に出るときにジャンパーを着せてあげるといいですね。



- | | |
|--|--|
| 1、あわてんぼうの サンタクロース
クリスマス前に やってきた
急いでリンリンリン 急いでリンリンリン
鳴らしておくれよ 鐘を
リンリンリン リンリンリン リンリンリン | 2、あわてんぼうの サンタクロース
煙突のぞいて 落っこちた
あいたたドンドン あいたたドンドン
真っ黒くろけの お顔
ドンドン ドンドン ドンドン |
|--|--|