



ほけんだより2月号



平成31年2月1日
富山市こども支援課

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るので、手洗い、うがい、咳エチケットをしっかりと行い、元気にこの時期を乗り切りましょう。

寒さに負けず元気に遊びましょう！

良い姿勢を、身につけよう！

寒いと、つい背中を丸めてしまいます。でもそれでは、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。

よい姿勢とは、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をいいます。

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できるようにしましょう。



<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みたりしている。
- ・寝ころんで、絵本を見たり絵をかいたりしている。



できているかな？「よい姿勢」

立つ時



座る時



- 耳たぶ・肩の中心・くるぶしが一直線になるような状態。

- 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。



感染症情報 (過去5年 2月に富山市内保育施設で多く発症した感染症・罹患数)

平成 26 年	① インフルエンザ 696 名	② 溶連菌感染症 149 名	③ 感染性胃腸炎 134 名
平成 27 年	① インフルエンザ 565 名	② 溶連菌感染症 134 名	③ 感染性胃腸炎 38 名
平成 28 年	① インフルエンザ 1289 名	② 溶連菌感染症 270 名	③ 感染性胃腸炎 92 名
平成 29 年	① インフルエンザ 1009 名	② 溶連菌感染症 123 名	③ 流行性耳下腺炎 106 名
平成 30 年	① インフルエンザ 1068 名	② 溶連菌感染症 138 名	③ アデノウイルス 45 名

マスクで感染拡大防止！

- ① マスクをして、他の人にうつさないようにしましょう。
- ② マスクをしていると、ドアノブや手すりなどを触った後に、無意識に鼻や口を触る機会が減り、ウイルスの侵入を防いでくれます。
- ③ 咳やくしゃみをするときはティッシュペーパーなどで、口と鼻をおさえましょう。
- ④ マスクを外すときは、ゴム（耳かけ部分）を持って他に触れないように、そのままゴミ箱（できればふた付き）に捨てましょう。
- ⑤ 鼻をかんだ後のティッシュペーパーは、すぐにゴミ箱（できればふた付き）に捨てましょう。
- ⑥ ごみ箱に捨てたあとは、丁寧に手洗いをしましょう。

