

寒さが厳しい毎日。休みの日には家にこもりがちになりますが、冷たい空気に触れることで自律神経は鍛えられ、病気に負けない体をつくります。天気の良い日は、積極的に外遊びをしましょう。

運動機能

はいはいから二足歩行へ、そして走る、ジャンプするへ。子どもの運動発達には順番があります。発達に応じた楽しい遊びが運動機能を向上させていきます。

6か月～1歳

おすわりからはいはい、つかまり立ち、そして伝い歩きへ。



1歳～1歳半

歩き始める。ものを持ったまま、立ち上がれるようになる。

1歳半～2歳

またぐ、しゃがむ、小走りや小さいジャンプができるようになる。

2～3歳

走る、跳ぶ、ぶら下がる、階段を上る、三輪車を押すことができる。

5～6歳

つま先立ち、なわとび、鉄棒の前回り、跳び箱、ブランコの立ち乗りもできるように。

4～5歳

片足立ち（5秒）やスキップ、でんぐり返し、階段を下りることができるようになる。

3～4歳

片足立ち（2秒）やケンケンで前進、後ろ向き歩行、三輪車をこぐことができるようになる。

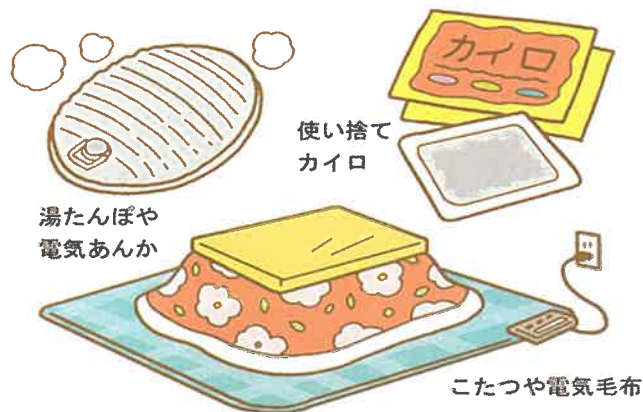


※発達の順序を示したもので、年齢はあくまでも目安です。

低温やけどに注意しましょう

低温やけどは、使い捨てカイロなど、身近なものが原因になります。50度なら3分間押しつけているだけで、42度でも6時間触れていると、低温やけどを起こします。

低温やけどは少しひりひりしたり赤くはれたりするだけです。実際には皮膚の深いところに及んでいることがあります。子どもは症状をうまく言えないので、皮膚のはれが長引くときは、念のため受診しましょう。



低温
やけどを
防ぐには

**電気毛布は
寝る前 ON、寝るとき OFF**

寝る前に電気毛布のスイッチを入れてふとんを温めておき、寝るときにはスイッチを切りましょう。

**湯たんぽは
体から離して**

電気あんかや湯たんぽは、睡眠中に触れないよう体から少し離れたところに置きましょう。



先月の感染症情報 ・胃腸炎(感染性含む):1名 ・溶連菌感染症:1名

・インフルエンザ:3名(うち職員2名) ・マイコプラズマ:1名

当園での発症は少ないですが、県内ではインフルエンザや感染性胃腸が多く報告されています。また、りんご病やプール熱も昨年同時期に比べてかなり報告数が多いようです。