



2021年1月6日  
社会福祉法人からしだね  
足立区立青井保育園

看護師

あけましておめでとうございます。今年は干支の中でも一番ゆっくり歩く牛、丑年です。先を急がず一步一步着実に物事を進めるとよいそうです。コロナ禍の中、なかなか思うように過ごせない日々ですが、あせらず生活習慣の基本を心がけ、手洗い・うがいで感染予防に努めましょう。元気いっぱい的一年でありますように。今年もよろしくお願いします。



## 気をつけて 冬の猫背



冷たい風に、ついつい背中がまるまっていますか？  
ネコが冬に丸くなるように、ヒトも身を縮ませて体温を奪われるのを防いでいる、という説もあるようです。

でもその姿勢がかえって冷えにつながっているかもしれません…。  
姿勢が悪いと、呼吸は浅く、体の代謝も悪くなるため、うまく熱を作り出せずさらに体温が下がってしまう、という悪循環になるのです。

みなさんの“姿勢”は大丈夫？

ポケットに手を入れて歩いたり、  
食事のとき、片方の手を机の下に置いたり、肘をついたり  
テレビや本を見るとき、寝転んで片手で頭を支えてみたり  
顎を両手で支えて腹ばいになったりしている…。  
姿勢が悪いとケガをしたり、体の発育に影響が出てきます。  
日常生活の中でも“良い姿勢”を意識してみましょう。



“良い姿勢”が大切な理由は…

悪い姿勢が身についてしまうと ●からだのゆがみ ●慢性的な腰痛  
●慢性的な肩こり・首の痛み ●便秘 ●頭痛など  
将来、様々な症状に悩まされることとなります。

“姿勢”という言葉には…

背筋を伸ばしたからだの様子のほか、物事に取り組む態度や心構えという意味もある  
そうですよ。

重ね着やマフラー、手袋などを上手に使って、ピン！ ときれいな姿勢で！！



## 防災とボランティア週間とは…

1995年1月17日 阪神・淡路大震災の記憶を風化させず  
ボランティア活動の認識を深め、災害への備えの充実強化を  
目的としています。(1月15日～21日)

### みなさんのお部屋の中はどうなっていますか？

★棚やテーブルの上に物が  
山積みになっていませんか？



★扉の近くに大きな荷物や家具を  
置いていませんか？

★カーテンや服など燃えやすい物の近くに  
暖房器具を置いていませんか？



今できる対策

いざという時、自分が置いた荷物などのせいで逃げ遅れてしまっては大変です。  
災害はいつ・どこで起こるかわかりません。今、できる対策をしておきましょう。



### カゼの季節になりました

コロナ禍の中で習慣化されて  
いることは、いろいろな感染症  
対策にも有効です。  
日頃から免疫力を高めるため  
の生活をすることも大切にな  
りますね。

- \* 手洗い・うがい (ウィルスがからだに入る前に)
- \* 十分な睡眠 (一日の疲れをとろう)
- \* 室内の適度な湿度と換気 (約 50% くらいの湿度)
- \* マスクをつける (感染防止とノドなどの乾燥を防ぐ)
- \* 栄養バランスの良い食事 (好き嫌いしないように)
- \* 水分補給 (ノドが乾いたと感じる前に)



### スイカ組

1月20日(水) 10:00 ~

中央本町保健センターの歯科衛生士さんによる、  
5歳児クラス対象『ハロー！ 6ちゃんクラス』  
という6歳臼歯について体験教室を予定しています。詳細は後日お知らせします。

