

# ほけんだより 12月



2025(R7)年12月  
御殿山あゆみ保育園  
看護師 中村智子

## ～子どもの体力低下と、風邪に負けない丈夫な体づくり～

近頃、子どもたちの体力低下が全国的に課題となっています。外で遊ぶ時間が減り、身体を動かす機会が少なくなったことで、疲れやすかったり、風邪をひきやすかったりするように感じます。

寒さが本格的になり、風邪や感染症が流行する季節になりました。11月より保育園でもインフルエンザが流行し始めました。気温の変化に体はついていかず、疲れやすくなります。冬こそ、生活リズムを整え、体力をしっかりつけることが大切です。乳幼児期にしっかり体を動かし、規則正しい生活リズムを身につけることは、風邪に負けない丈夫な体をつくる第一歩です。保育園でも外遊びや体づくりに取り組んでいますが、ご家庭でもお子様と一緒に体を動かし、寒い冬を元気に過ごしましょう。

冬に風邪を引きやすいのはどうして？

- ・気温が下がり、体が冷えると免疫力が弱まりやすい
- ・室内の暖房で空気が乾燥し、ウイルスが広がりやすい
- ・外遊びが減って運動量が落ちやすい

## 風邪に負けない体をつくるポイント



### ①体を動かして“ポカポカ習慣”

寒い日は体が縮こまりがちですが、少し動くだけで血行がよくなり、体も暖かくなります

### ②早寝・早起きで体を回復

冬は日照時間が短く、体のリズムが乱れやすい季節。しっかり睡眠をとることで、体の“修復時間”が確保され、風邪に強くなります

### ③水分と栄養をしっかり

乾燥した冬は、喉の粘膜が弱りがち。こまめな水分補給と、暖かい汁ものや冬の野菜で体の中から強くする

### ④正しい手洗い・うがいを習慣に

外から帰ったら【手洗い→うがい→水分】をセットで。ウイルスを寄せ付けない第一歩に！

## 親子ができる！冬の体力づくり

### ①親子ストレッチ(室内)

### ②動物歩きあそび(室内)

クマ歩き(手足を床について四つんばい)

カニ歩き(お尻を上げて横移動)

ペンギン歩き(手を横につきよちよち歩き)

### ③親子で触れ合い遊びや親子ダンス

一緒に楽しく！体幹が鍛えられる

アニメソング

親の動きをまねっこダンス

ラジオ体操

飛行機、お馬さん

### ④自然の中で思い切り体を動かす

「歩く・走る・バランスをとる」といった基礎体力がつきます。森や山での空気や変化のある地形は、子どもの五感(視覚・聴覚・触覚など)を刺激し、心身の成長や免疫力アップにも役立ちます。

