



今年は夏が長かった影響か、寒さが厳しく感じます。暖かいものを飲んだり、身体を動かしたりすることで、身体を芯からあたためて、寒さを乗り切りましょう。休み中はいつもと違う生活になると思いますので、おうちの方も体調に気を付けて、よい年をお迎えください。今年もありがとうございました。

## 冬休みの生活

### 規則正しい生活を

イベントが多い冬休みですが、不規則な生活が続くと、免疫力が落ち、体調を崩す原因になります。起きる時間、3食の時間、寝る時間が大きく変わることがないように気を付けてください。また、日の光を浴びることは、夜にぐっすり眠れることや、視力の低下予防にも繋がるので、寒い中ですが、外遊びも取り入れて過ごしてみてください。



### 風邪かなと思ったら

風邪と思われる症状がある際は、無理せず、身体を温めながら身体を休ませるようにしてください。水分補給や空気の乾燥を防ぐため部屋の加湿も忘れずに。

### よく噛んで食べる

食べ物を食べ始めて、脳が「満腹」と判断するまでには、約20分かかると言われています。食べ物をよく噛まず急いで食べることで、食べすぎにも繋がります。



### 帰省中の事故

年末年始はお子さんを連れて帰省するご家庭も多いと思います。いつもと違う環境で思わぬ事故が起こることもあるので、周りの大人が目を見守ることはもちろん、事前に帰省先の方々と相談して、環境を整えるなども検討ください。帰省中に限りませんが、ポケットに手を入れたまま歩くのは、転んだ時に手が付けず、顔を地面にうちつけてしまうこともあり、とても危険です。手をしっかり出して歩くようにしましょう。

◇ベランダ・窓からの転落

◇電車のドアの戸袋に指や腕が巻き込まれる

◇ストーブの上を手をついてやけど

◇たばこの吸い殻やお酒の誤飲

など

