



令和7年12月1日  
中央区立月島幼稚園  
園長 田原雅代  
養護教諭 長谷川真悠子

寒さも本格的になりました。年の瀬を迎え、何かと慌ただしくなります。生活リズムが崩れがちで、感染症も流行る時期です。幼稚園では玄関に風邪ひき指数を掲示し、子供たちに知らせています。クリスマスに冬休みと、お楽しみがいっぱいの月ですが、体調管理には十分に気を付けていきましょう。

## 12月のほけん目標 寒さに負けない体をつくろう

月島幼稚園では、園児靴箱付近に「かぜひき指数」を毎日掲示しています。

かぜひき指数は、気温や湿度などの気象条件から、かぜや感染症の予防を呼びかける指数です。数字が大きいほど気温が低く空気が乾燥していて、かぜをひきやすい条件を示しています。数字が大きい場合には、体調管理に注意が必要です。かぜひき指数はインターネットでも調べることができます。区ごとに表示されているので興味がある方は検索してみてください。



レベル	風邪ひき指数	
かぜ予防	0～30	体を動かして元気な体をつくろう
かぜ注意	40～80	野菜やお肉を食べて元気な体をつくろう
かぜ警戒	90～100	手洗い・うがいをしっかりしよう

## ★かぜをよぼうしょう★ 「あいうべ」たいそうでかぜよぼう 1日30かい!

あいうべ体操とは、口呼吸を鼻呼吸に改善していくお口の体操です。鼻呼吸をすることで、ウイルスや細菌、異物の侵入を防ぎ、感染症にかかりにくくなります。「あー・いー・うー・べー」と4つの動作を順に繰り返しましょう。声は出しても出さなくてもOKです。親子で1日30回を目安に継続して行ってみてください。今年の冬は、あいうべ体操で楽しくかぜ予防をしましょう。

次の4つの動作を順にくり返します。

1回5秒 1分10回



①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続ける。

## みんなはどちらかな？

イラストを見ながら、普段の生活を振り返ってみましょう。かぜをひきやすい生活をしている人は、かぜ予防OKな生活ができるように心がけていきましょう！

