



# ほけんだより

太陽の子保育園平成24年11月

11月になり、木々が美しく色づき始め、目を楽しませてくれます。何のために紅葉するのか、その理由はまだわからないようですが、寒さに備えて栄養をたくわえ、木を守るためという説もあるようです。

私たちも、そろそろ、冬に向けての「からだの準備」を始めましょう！

**0歳児健康診断**  
11月21日(水)  
12:30~

秋の健康診断休んだお子さんも行います

10月の感染症

- RSウイルス ……6名
- マイコプラズマ肺炎 ……1名
- おたふく ……1名
- 嘔吐・下痢…1名

**きれいに**  
あらいあらい

こんなとき  
手をあらおう

- ごはん、おやつのみえ
- トイレのあと
- そとで、あそんだあと
- どうぶつ、あそんだあと

手をあらわないと...

細菌やウイルスの多くは、手を介して、ロヤ線、目から、からだに侵入します。こまめな手洗いは、年齢を問わず、感染症予防の基本。子どものうちに習慣つけることで、将来の健康を守ることもつながります。

バイキンが、からだの中にはいってくるよ。

**休息手当てSOS** — ③ 発熱

基本の手当て

- ①元気、食欲、きげんなどの様子をよく観察。
- ②寒そうなときは暖かく、暑そうにしていたら薄着に。
- ③できるだけ水分をとらせる。

ここがポイント

- ★自己判断で解熱剤を与えてはダメ。(医師の指示を受けている場合を除く)
- ★こんなときは、早めに、かかりつけ医に相談。  
→急に熱が上がった。  
→ぐったりしている。  
→おう吐・下痢をくり返している。

① バランスのよい **食事**

◆主食・主菜・副菜がそろるように

◆食材は、5つの色を意識して

- 白(主食・いも類・豆類)
- 赤(野菜・果物・肉・魚)
- 黄(野菜・果物・卵)
- 緑(緑の野菜)
- 黒(海苔類)

病気と戦うからだの力

**免疫力**

を育てる4つのポイント

③ 適度に **からだを動かす**

◆免疫細胞が活性化  
適度な運動は、免疫細胞(NK細胞)の働きを活発にします。

◆ストレス解消  
気分がスッキリし、免疫力を低下させるストレスが少なくなります。

小さな子どもにも、ストレスはあります

② じゅうぶんな **睡眠**

◆幼児に必要な睡眠時間  
約11~12時間 = 夜8~9時ごろに寝て、お昼寝朝6~7時ごろ起きる + (1~2時間)

◆睡眠の役割  
・脳とからだを休ませる → 成長をうながし、傷ついた細胞を修復する働きがあります。

④ **たくさんの笑顔**

◆免疫細胞が活性化  
「笑い」は、免疫細胞(NK細胞)の働きを活発にすることが分かっています。

★暑さや寒さ、騒音などの環境  
★友だちやきょうだいの人間関係  
★忙しい日常生活…など

**薄層で皮膚に刺激を!**

寒い時期だからこそ、薄層で皮膚に刺激を与えましょう。薄層で過ごす、皮膚が外気に触れ、暑さを知ることで適応能力を高め、体に備わっている調節機能も高くなっていきます。かぜをひきにくく、じょうぶな体づくりができます。目安として、大人より1枚少なく、下着は冬でも半そでからランニングにし、上着で調節します。また、厚手の服を1枚着るよりも、薄い服を2枚重ねて着るほうが、空気の層ができて暖かくなります。

**インフルエンザ予防接種のシーズンです**

- ・接種後2週間以上たないと効果が現れないので、接種する方は、12月の流行期に入る前に済ませましょう