

ほけんだよ！ 11月

太陽の子保育園平成21年11月

日中に吹く風にも少しずつ肌寒さを感じられるようになりました。秋の終わりが近づいているんですね。

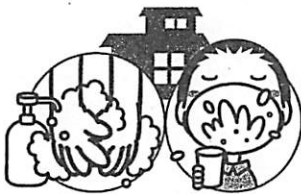
季節の変わり目は昼夜の気温差が大きくなり、体調を崩しやすいものです。お子さまの体調がすぐれないと感じたときは、早めの受診をお願いします。毎日の生活では、食事や睡眠をしっかりとって、強いからだづくりをめざしましょう！



カゼ・インフルエンザを防ぐために

帰ったら手洗い・うがい

外で過ごしていると、様々な細菌が手やのどに付着します。カゼだけでなく、様々な感染症を予防するために、お家に帰ったときは手洗い・うがいを忘れないようにしましょう。



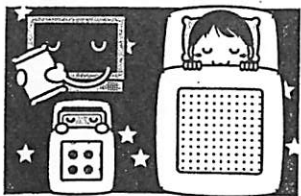
食事は栄養バランスよく

食べものに好き嫌いがある子どもは多く、特に苦いものや堅いものを嫌う傾向がみられます。調理方法を工夫するなどして、なるべくバランスの良い栄養素をとれるようにしてあげてください。



日々の早寝・早起きを

からだの抵抗力を強い状態に保つためにも、ぐっすり眠って、一日の疲れを十分とることが大切です。テレビやゲームなどで夜更かしせず、なるべく早く布団に入る習慣をつけてあげてください。



乾燥に注意して 適度に換気

乾燥した空気の中では、インフルエンザウイルスの生存率が上がります。加湿器を使うなどして、室内の湿度を調整してください。また、適度に窓を開けて、空気を入れ換えましょう。



今月のスケジュール

秋の健康診断 全園児

11月18日(水)12:00~

のどの痛みにオススメ！
かりんのかみみツツ汁

- 材料…かりん、ハチミツ、広口のビン
- 作り方…かりんをざくざくと輪切りにして、皮やタネもそのまま一緒にビンに入れていきます。次に、かりんが全部ひたひたになるまでハチミツを入れて（ハチミツにひたらない部分はカビてしまうことがあるので要注意）1ヵ月ほどおけば完成です。

のどの調子が悪いときなどに、お湯で割って飲みましょう。※常温保存でかまいません。



鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりはどうして起こるのでしょうか？

鼻水…鼻を通る空気の流れや、温度、湿度、空気に含まれるゴミなどの刺激によって出ます。

鼻づまり…細菌やウイルスや冷たい空気が入ってくると、鼻の粘膜の下の血管がはれ上がり、空気の通り道が狭くなります。

この状態を鼻づまりといいます。いつも鼻水をためたままにしておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、ほかの病気を招きます。



鼻のかみ方



- ①ティッシュペーパーを広げ、鼻に当てる。
- ②片方の小鼻を押さえ、静かに鼻をかむ。
- ③もう片方も同じようにする。
- ④鼻をつまむようにふき取り、ゴミ箱に捨てる。

薄着で皮膚に刺激を！

寒い時期だからこそ、薄着で皮膚に刺激を与えましょう。薄着で過ごす、皮膚が外気に触れ、寒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。



かぜの予防にビタミン

かぜがはやる前に、予防を心がけましょう。

ビタミンA

鼻やのどや胃の粘膜の形成に欠かせないビタミンです。ビタミンAが不足すると、鼻やのどの粘膜が乾燥し、かぜのウイルスが侵入しやすくなります。緑黄色野菜などに多く含まれています。

ビタミンC

粘膜を強くし、防いで防ぎきれないウイルスに挑戦します。ウイルスに対する抵抗力を高める働きをします。果物などに多く含まれています。

