

2019年10月号 太陽の子保育園

暑さがようやくおさまって、過ごしやすい季節になりましたね。

秋は、おいしい食べものがたくさんとれるうえに、ずずしくなって、「食欲の秋」ともいわれます。いろいろなものをしっかり食べて、暑さで弱った体を元気づけましょう!!

かぜを治せない? かぜ薬

かぜをひいたとき、市販の薬や、病院で処方された薬を飲むことがあります。これらの薬は、せきや鼻水、くしゃみ、発熱などの症状をやわらげるためのもので、かぜの原因であるウイルスをやっつけるものではありません（抗インフルエンザウイルス薬を除く）。つまり、かぜ薬でかぜを治すことはできないのです。

かぜを早く治したいなら、薬を飲むよりも、早めに休養をとることです。体を休めることで、ウイルスと戦う力を助けることができます。

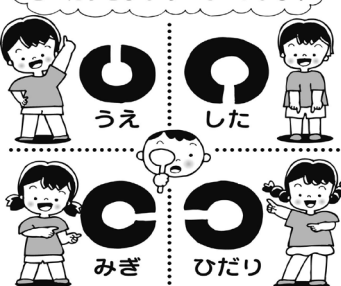
かぜ薬の役割をきちんと知って、じょうずに利用しましょう。



28日(月)4歳、
31日(木)5歳対象に視力
検査を行います。

目のけんさをします

どこにすきまがあいているかな?



3歳児健診

10月25日(金)

対象: 平成28年9月生まれ

会場: 保健センター

10月15日 世界手洗いの日 手洗いクイズに挑戦!

Q 石けんをしっかりとあわ立てるのはなぜ?

A あわ立てると、手全体やしわに石けんがよく行きわたります。

Q 一番洗い残しが多いのは何指?

A それは親指。親指はにぎってくるくる回して洗います。

Q 手洗いにかかる時間は?

A しっかりと洗うと、30秒はかかります。

手洗いのポイントは
この6つ



いろいろな病気からからだを守る、一番かんたんな方法、それが手洗い!!

足に合った靴をえらびましょう

よちよち歩きの時期には...



足に合っていない靴を選ぶと、足はもちろん、ヒザや腰の病気に繋がったり、内臓の働きに影響を与える事もあります。また、足の健康は体や頭脳の発育のためにも重要です。

子どもの成長の段階によって、歩き方なども変わりますので、その時期に合わせた靴を選びましょう。

とことこ歩きの時期には...



土踏まちは3歳からできてきます。子どものすこやかな成長のために、足にきちんとあった靴を選びましょう。

厚着になっていませんか?

もともと人間も動物の一種なので、「暑さ」「寒さ」に対する防御反応を持っています。薄着にすることで、皮膚は「暑い・寒い」などの適度な刺激を受けることになり、それによって本来持っている防御反応がより高まっていくのです。

皮膚には、身体の内側の保護と共に、外界の温度を即座に脳(間脳)に知らせ、体内の温度をいつも一定に保とうとする働きがあります。



暑ければ、皮膚の血管を広げて血液の流れを多くし、体温を発散させようとします。それでも不十分なら、汗をかいて体内の余分な熱を発散させ、体温を下げようとします。寒い時は逆に、皮膚の血管を収縮させて熱を逃がさないようにします。このように、皮膚が敏感に「寒い」とか「暑い」という「刺激」を受けることで、血管の収縮、拡張といった働きが繰り返され、徐々にその働きが素早く行なわれるようになっていきます。こうして自律神経がバランス良く発達していくのです。自律神経のバランスが良くなると内分泌が盛んになり、免疫力も強くなっていきます。

免疫力が強くなることで「病気になりにくい健康なからだ」になっていくというわけです。では反対に、普段から厚着に慣れているとどうなるかといえば、外の気温の変化を捉える皮膚の感覚器官が鈍くなり、自律神経の働きも鈍り、免疫力も強くなりません。また、厚着で暖かすぎると、身体の放熱反射(体熱を放射する反射)が強くなり、逆に冷え込んでしまいます。冷たい風にあたったりすると、厚い衣類を着ている人はすぐに体温が奪われやすくなってしまいます。その結果、風邪もひきやすくなってしまいます。普段から薄着を心がけていれば、しょっちゅう訓練しているようなものなので、体温は奪われにくくなります。



では、実際にどうすれば?



「子どもは大人よりも体温が高い」ということと、「よく動く」ということを頭に入れておき、もう1枚着せようかどうか迷った時は、その日の天候、気温、湿度の状況、そして子どもの健康状態、生活や遊びの状況を観察しながら、子どもが元気に動き回っているようなら、それ以上着せる必要はありません。