

ほけんだより

— かせに気をつけよう —

R02-11月号 no.241



今年はいつまでも夏日が続いて、いつになったら秋がくるのかなと思ったら、先月半ばから急に朝晩の気温が下がってきました。これから「かせ」「インフルエンザ」の流行シーズンに入りますし、「新型コロナウイルス感染症」もまだまだ油断できません。この冬を健康で過ごせるよう、今から準備していきましょう。

さむま ふうじたく
寒さに負けないよう、からだの冬支度をしましょう

*外でたくさん体を動かしましょう

寒さに耐えるために体の中では熱がつくられます。その熱の60%ほどは筋肉が作っています。寒くなって部屋の中で過ごすことが多くなると筋肉はあまり使われませんので熱がつくられにくくなります。体温が下がると免疫力が下がり、いろいろな体調不良の引き金になります。お天気のよい日は外でいっぱい遊びましょう。

*睡眠を充分とりましょう

乳幼児では10時間前後の睡眠が望ましいとされています。深い眠りの時、成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンは体を成長させるだけでなく、細胞の新陳代謝を高め、傷や病気の治癒を促進し、**免疫力を高める**働きもあります。



*栄養バランスのとれた食事をとりましょう

バランスの良い食事でエネルギーを補給し、病気と闘う力を体の中に蓄えましょう。かせ等にかかりにくくするには粘膜を強くする**ビタミンを十分に摂り**ましょう。特にビタミンCにはウイルスの働きを抑え抵抗力をつけてくれます。

*薄着の習慣をつけましょう

手足が冷たいからと厚着をしていませんか。手足等、末梢の皮膚は血管を収縮させて体の熱を逃がさないようにしています。だから冷たいのです。またちょっと冷たい刺激は皮膚が鍛えられ自律神経への刺激にもなり、働きがよくなります。体温を逃さないような袖口のしまっているもの、襟付きものやハイネックのものなど工夫して厚着を避けましょう。

インフルエンザについて！

最近、ワクチンを打ちました、という報告を受けるようになりました。**ワクチンは効果がでるまで時間がかかります。乳幼児は2回接種です。**早めに受けておきましょう。感染予防の基本は「手洗い・うがい・咳エチケット」です。ワクチン接種をしたからと油断をしないよう、おねがいしますね。



※くしゃみや咳エチケット

くしゃみや咳がでるときは**他の人から1m以上**離れましょう。ティッシュやハンカチなどで口、鼻を覆ってウイルスの飛び散りを防ぎましょう。ティッシュ等なければ、**肘を曲げて袖で鼻、口を覆い**ましょう。その後は手をよく洗いましょう。咳、くしゃみがでるときはマスクを着けましょう。



けんしん 検診について

先月にお知らせしたとおり、内科のみの実施です。結果については異常所見のみお知らせいたしますのでご了承ください。

内科検診	11月10日(火)	3, 4, 5歳児	13:30~
	11月12日(木)	0, 1, 2歳児	13:30~

