

ほけんだより

— かせに気をつけよう —

R03-11月号 no.253



今年はいつまでも夏が続いて、いつになったら秋がくるのかしら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。以前の数年分の「ほけんだより」を見ると令和になってからこのような気候になってきているようです。はなみずが出ているお子さんも多くなり、「かせ」「インフルエンザ」のシーズンがやってきます。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。

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、いろん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。昨シーズン、流行がなかったので免疫のないひとが多いと言われています。今シーズンがどのようになるかまだ分かりませんが、接種しておいた方がいいですね。



※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

先月から健診が始まり、歯科は全園児(欠席者は除く)診ていただきました。春の検診以降、新たにむし歯ができたお子さんが数名ありました。むし歯を増やさないよう、これからもしっかりみがいてください。結果については異常所見のみられた方のみ、お知らせいたしますのでご了承ください。

