

ほけんだより 11月号

暑さと寒さを行き来しながら秋も深まり、暖房器具を使用する時期になりました。感染症も流行しやすい季節、加湿と換気をしながら、体調管理には十分気をつけていきましょう。

増えています！風邪と発熱

今の季節、園内で感染症と診断されない咳・鼻水・お熱の症状が増えています。

季節の変わり目の今は自律神経の指示系統が混乱することで体温調節が上手くいかず、気温の大きな変化に順応できず風邪を引いてしまうと言われてます。

なるべく脱ぎ着のしやすく、体温調節のしやすい服装にしてあげてください。

熱が出た日はお家でゆっくりとお休みいただき、翌日の登園判断はお子さんの普段の様子となども比較しながら行っていただくようお願いします。

糖質をしっかり摂ろう

新陳代謝が盛んな幼児期。元気に動き回り、脳を活性化するためには、炭水化物が欠かせません。特に、脳のエネルギー源となるのは、炭水化物の中でも「糖質」だけです。朝食を食べると頭がよく働くようになる、というのはよく聞く話ですよ。三大栄養素（炭水化物、たんぱく質、脂質）のなかでも、必要とされる摂取量が最も多く、吸収スピードも速いため、食事の要となります。ごはん、パン、麺などの「主食」を毎食欠かさずしっかりとることが大切です。



せきで眠れないときは……

せきが續くと体力を奪います。
呼吸が楽になるようなケアを。

1 体を起こして

横になるとせきがひどくなるときは、縦にだっこしてあげましょう。呼吸が楽になります。

2 部屋を加湿して

空気が乾燥していると鼻やどの粘膜に負担がかかります。寝室にも加湿器を置いて、のどを守りましょう。



3 蒸しタオルを当てて

呼吸器官の直接の加湿には、レンジで濡れタオルをチンした蒸しタオルなんかを当て、湯気を吸わせてあげても。

4 ゆっくり休ませて

大人は熱がなければ大丈夫と思いがちですが、小さな子どもは、せきでも体力を奪われます。早く休んだほうが早く治るので、ゆっくり過ごさせてあげましょう。



裏ワザに玉ねぎ？

実は玉ねぎにはケルセチンや硫化アリルといった、鼻づまりに効き抗菌作用のある成分が含まれています。玉ねぎを薄切りにした実・皮部分を袋などに入れて数回吸い込むと、鼻が通って眠れるようになるという裏技も。

水分補給は、刺激の強い柑橘系や冷たい飲み物
を避け、嘔吐防止で少しづつ飲ませましょう。

手洗い指導について



インフルエンザはじめ、冬の感染症が流行りだす季節になってきました。今月の保健指導で、幼児クラスに手洗い指導のお話をします。（11月中旬頃の予定）

なぜ手洗いをするのか、正しい手洗い方法は？という内容を中心に、皆と一緒に普段の手洗いをおさらいしていきます。詳細内容は生活と遊び展にて掲示予定です。

11/10（金）は歯科検診です！

半年に一回の歯科検診の季節です。

この日はなるべく欠席しないよう、ご協力をお願い致します。

※来られなかったお子さんは予備日に実施、もしくは直接歯科医院を受診する形になります。

