

保健だより

キッズアカデミー保育園

24年度・11月号

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が激しいと、風邪をひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、風邪に負けない丈夫な体作りを心がけましょう。

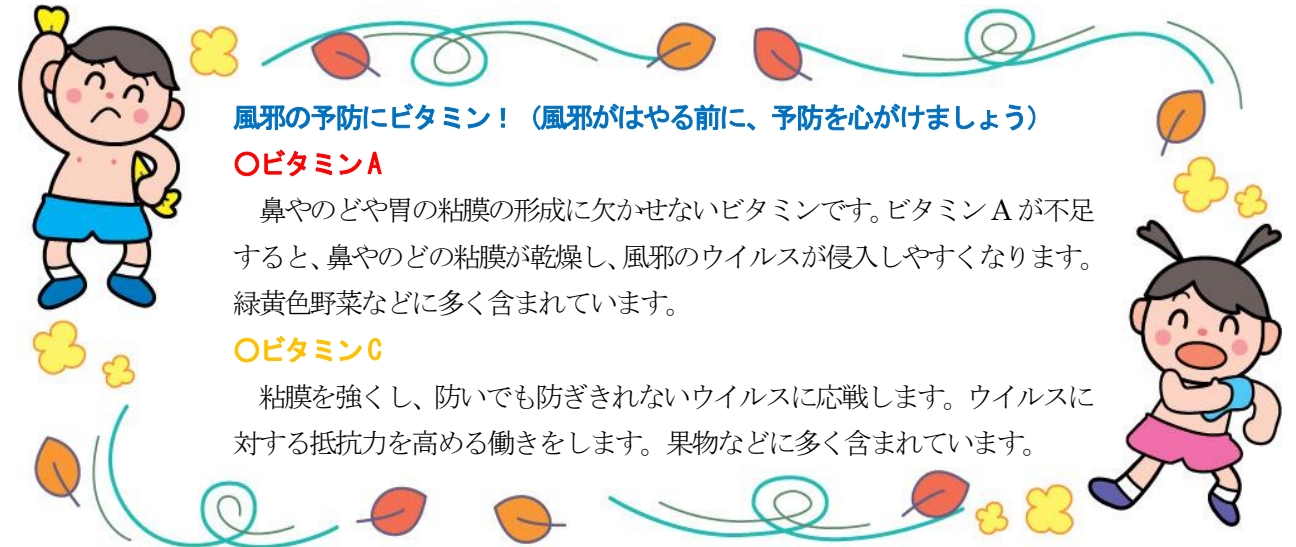


11月8日は『いい歯』の日

厚生労働省と日本歯科医師会は「生涯を通じた歯の健康づくり」を実施するため8020運動を進めています。8020運動とは80歳まで自分の歯を20本残し、健康な食生活が出来るようになるということです。一度むし歯になり抜いてしまった歯は、二度と生えません。自分の歯を残すためにも、食後の歯磨きを忘れずに栄養と健康に気を付けて生活しましょう。

インフルエンザ予防接種のシーズンです

子どもの場合は、1シーズン2回接種が標準です。接種してから、2週間以上たないと効果が現れないので、接種するかたは、12月の流行期に入る前に済ませるようにしましょう。ただ、アレルギーのあるお子さんの場合、受けられないこともあります。医師とよく相談して下さい。



風邪の予防にビタミン！（風邪がはやる前に、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、風邪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、防いでも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。

健康な体作りが風邪の予防に



気温が下がり、空気が乾燥してくると、気を付けたいかぜ。うがいと手洗いが、かぜの予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せ付けない強い体を作ることも、大きなかぜ予防になります。ご家族みなさんと気をつけていきましょう。

せっけんで 手を洗う



がらがらうがい



3食しっかり 食べる



早寝・早起き



動きやすい服装で！

最近の子どもたち、とってもおしゃべりになりました。ただ、ふだんの服装は「活発に遊べる」という点を優先してもらいたいと思います。これから訪れる寒い冬も快適に過ごす服装を考えてみましょう。

下着を着る

保温性・吸湿性を考えると、綿100%で半袖のものがいちばん。ただ、古くなると目が詰まって保温性が低下するので気を付けましょう。Tシャツは、下に着るとごろごろして動きにくくなるので、下着の代わりにはなりません。



着脱しやすいもの

ファッション性よりも、ボタンやホックをはめやすく、ひとりで着脱しやすいものがよいでしょう。



薄手の重ね着

重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、厚手の物1枚着るより保温性が高まります。薄手の重ね着なら動きやすく機能的です。

