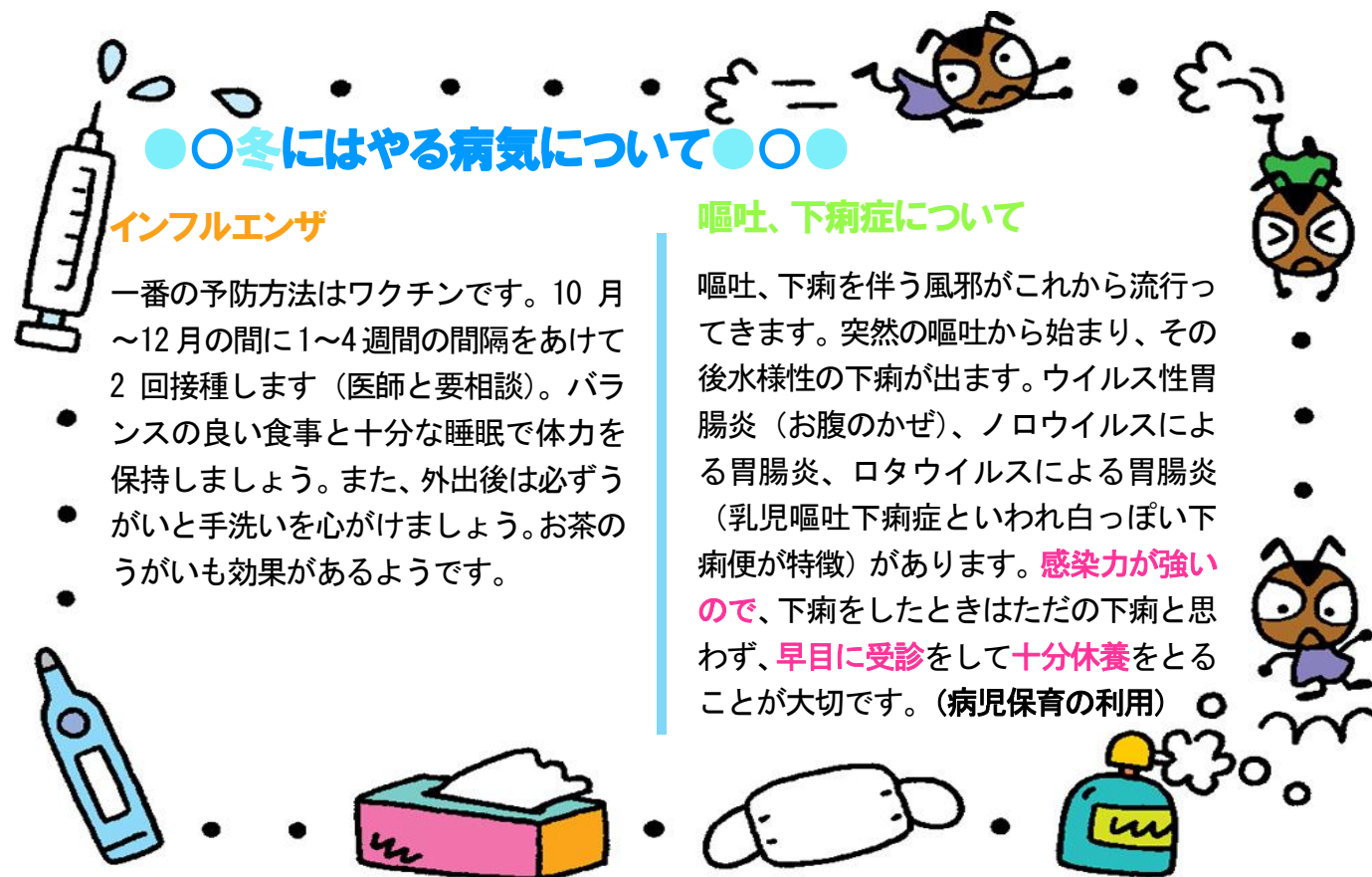




# 保健だより

キッズアカデミー保育園 25年度・11月号

これから、日中はまだ暖かいものの、確実に寒くなっていきます。空気も乾燥してきます。気持ちのいい晴れの日が多い程、朝晩の冷気は強くなり風邪やインフルエンザが流行してきます。予防接種や水分補給、手洗いうがいを心がけ、衣服調節をして風邪の予防をしましょう。



## ●○冬にはやる病気について●○●

### インフルエンザ

一番の予防方法はワクチンです。10月～12月の間に1～4週間の間隔をあけて2回接種します（医師と要相談）。バランスの良い食事と十分な睡眠で体力を保持しましょう。また、外出後は必ずうがいと手洗いを心がけましょう。お茶のうがいも効果があるようです。

### 嘔吐、下痢症について

嘔吐、下痢を伴う風邪がこれから流行ってきます。突然の嘔吐から始まり、その後水様性の下痢が出ます。ウイルス性胃腸炎（お腹のかぜ）、ノロウイルスによる胃腸炎、ロタウイルスによる胃腸炎（乳児嘔吐下痢症といわれ白っぽい下痢便が特徴）があります。**感染力が強いので**、下痢をしたときはただの下痢と思わず、**早目に受診**をして**十分休養**をとることが大切です。（病児保育の利用）

## 鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりはどうして起こるのでしょうか？

**鼻水**…鼻を通る空気の速さや、温度、湿度、空に含まれるゴミなどの刺激によって出ます。

**鼻づまり**…細菌やウイルスや冷たい空気が入ってくると、鼻の粘膜の下の血管がはれ上がり、空気の通り道が狭くなります。この状態を鼻づまりといいます。いつも鼻水をためたまにしておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、ほかの病気を招きます。

## ◆◆鼻のかみ方◆◆

- ①ティッシュペーパーを広げ、鼻にあてる。
- ②片方の小鼻を押さえ、静かに鼻をかむ。
- ③もう片方も同じようにする。
- ④鼻をつまむように拭き取り、ゴミ箱に捨てる。



## ★かぜの予防にビタミン★

（かぜがはやる前に、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、かぜ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。

## 健康な体作りがかぜの予防に

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。ご家族みなさんで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