



保健だより

キッズアカデミー保育園 26年度・11月号

気温が下がり、昼と夕方の寒暖の差が激しい季節です。暖房などで空気が乾燥し風邪を引きやすくなります。下着や衣類の調節を上手に行い、十分な睡眠と栄養をしっかり摂り、体の中から暖かくし寒い冬を元気に過ごしましょう。

◆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ことと云うものです。

一度虫歯になり抜いてしまった歯は、二度と生えてきません。

自分の歯を残すためにも、食後の歯磨きを忘れずに、栄養と健康に気をつけて生活しましょう。

●感染性胃腸炎●

冬に多く見られる嘔吐・下痢を主症状にして起こる病気のひとつです。嘔吐下痢は食中毒から生じる事も多いのですが、冬の時期はウイルスが原因の事が多く、保育園や幼稚園、小学校で発生すると流行することも珍しくありません。集団での発生を防ぐためにもこの時期は嘔吐や下痢があった時は病院へ早目に受診して下さい。

●寒さに負けないようからだの冬支度を●

◎外でたくさん体を動かしましょう。

寒さにたえる為に、体の中では熱が作られます。その60%は筋肉で作られます。お部屋の中で過ごすことが多くなると十分に筋肉を動かすことは出来ません。適度な運動が必要です。身近な所から歩く機会を増やすなどしていきましょう。外で思いっきり体を動かすことによって熱を作る筋肉がきたえられます。また、毎日入浴し皮膚を清潔にすることで新陳代謝が良くなり、リラックスすることで疲れが取れます。

◎睡眠を十分にとりましょう。

乳幼児は10～12時間睡眠が望ましいとされています。十分な睡眠をとることにより免疫力がたかまり、細菌やウイルスをやっつけるリンパ球が増えます。深い睡眠の間に成長ホルモンが大量に分泌され体の痛んでいる所を治します。

◎栄養バランスのとれた食事をしましょう。

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。特に粘膜を丈夫にするビタミンを十分とりましょう。ビタミンCはウイルスの働きをおさえたり抵抗力をつけてくれます。ビタミンCはみかんや緑黄色野菜に多く含まれます。

◎薄着の習慣をつけましょう。

寒さが感じられる季節です。手足が冷たいからといって厚着をしていませんか？手足の皮膚は冷えることによって、体内の熱を外に逃がさない働きを持っています。また冷たい刺激で皮膚がきたえられ、自律神経が活発になります。体温を逃がさないように袖口のしまっている服や襟のある服などを着ましょう。

<インフルエンザの予防>

今年、大分市では9月の中旬頃からインフルエンザの発症が見られています。

◎インフルエンザの予防にはワクチンが有効とされています。

昨年のキッズアカデミー保育園の統計では、A型は有効でした。B型は型が2種類だったので2度かかった子どももいました。

インフルエンザワクチンは接種してから実際に効果を発揮するまでに1～4週間ほどかかります。子どもが接種する場合、2回接種が必要です。2回目は1回目から1～4週間あけて接種します。

◎日常生活での予防法

- ★**栄養と休養を十分とる**→体力をつけ、抵抗力を高める事で感染しにくくなります。
- ★**人込みを避ける**→病原体であるウイルスに近寄らないようにしましょう。
- ★**適度な温度、湿度を保つ**→ウイルスは低温低湿を好み乾燥しているとウイルスが長時間空中に漂います。加湿器などで乾燥を避けましょう。
- ★**マスクの着用**→ウイルスは防げませんが、のどや鼻の湿度を保つことで感染しにくくなります。咳やくしゃみの飛沫から人に感染するのを防ぐ効果もあります。
- ★**手洗いとうがいの励行**→手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。

<鼻をかむということについて>

かぜをひいて鼻汁が多くなった時に、鼻汁を拭いたりかんだりしないでそのままにしておくと、粘膜に炎症を起こしたり鼻血や鼻炎の原因になります。

鼻汁の中には、細菌やウイルスや空気中に含まれるゴミがたくさん入っています。他の人の手などに付着してしまうことによってかぜをうつしてしまうことにもなります。

また、こどもの耳管は太く短いので鼻汁の中の雑菌やウイルスが、耳管を通じて中耳に入り込みやすく中耳炎を起こす原因にもなります。小さい時から鼻の中を清潔にし、鼻をかむことを教えていくことは大切なことです。

