



11月 ほけんだより

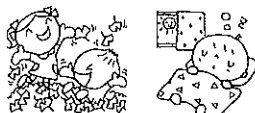
牧野保育園
令和6年11月

いつまで続くのかと思っていた暑い日もようやく少なくなり、風の冷たさも感じるようになってきました。季節がやっと秋へと変わり過ぎやすくなる半面、気温の差や乾燥、そしてさまざまなウイルスにより感染症も流行しだす時期となってきています。規則正しい生活を送るとともに手洗いうがいや衣類の調節などで元気に過ごしましょう。

風邪に負けない体を

○外でたくさん体を動かしましょう！

外で思いっきり体を動かすことで寒さに耐えるための筋肉が鍛えられます。また、毎日入浴し皮膚を清潔にすることで新陳代謝がよくなり、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、免疫力が高まり、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、身体の傷んでいるところを治します。

○栄養バランスのとれた食事をしよう！

バランスの良い食事でエネルギーを補給し、病気と闘う力をつけましょう。特に粘膜を丈夫にするビタミンCをとりましょう。みかんや緑黄色野菜に多く含まれるビタミンCは、ウイルスの働きを抑えたり、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いって厚着をさせていませんか？手足の皮膚は冷えることで体内の熱を外に逃さない働きをもっています。また冷たい刺激で皮膚が鍛えられ、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などを着ましょう。

今月の予定
11月6日(水)
身体測定



11月8日はいい歯の日



食べたらずきを身につけましよう。歯磨きは子供だけでは不十分なことが多いです。1日1回はスキンシップも兼ねて仕上げ磨きをしてあげましよう。

また、定期的に歯の検診に行くなど、大人も子どもも歯に関心をもち大切にしていきたいですね。

11月12日はいい皮膚の日

気温が下がり湿度が下がると、肌が乾燥し、バリア機能も低下するため発疹・とびひ・蕁麻疹などのスキントラブルが多くなります。

入浴時に洗う時はこすらず、よく泡立てた泡でなでるように優しく洗い、入浴後には保湿剤を塗ましよう。