



ほけんだより

第 417 号 令和 4 年 11 月 1 日 光明第六保育園



コロナ感染症だけでなく、インフルエンザにも注意が必要です。今年はインフルエンザが流行すると言われています。

手洗い、うがいを心がけ、予防に努めましょう。インフルエンザの予防接種も効果的です。子どもは 2 回の接種が必要ですが、重症化を防ぐ効果があります。



保健目標

病気に負けない身体を
作りましょう

風邪をひかない体に

風邪を引かない方が良いのですが、実は風邪を引くことで免疫が付くのです。免疫が付くことで、風邪のウイルスに抵抗できる抗体ができます。とはいえ、できれば風邪を引かずに健康で元気に過ごしたいもの。手洗いやうがいが大切なことはもちろんですが、その他にご家庭で手軽にお子様と風邪の予防で楽しんで取り組めるアイデアをご紹介します。

♪『みかん』で風邪予防♪

ビタミン C を多く含むみかんは風邪予防にぴったりの果物です。ビタミン C は白血球の機能を助ける働きがあり、免疫力教科に欠かせません。

そんなすごい果物の『みかん』ですが、みかんの皮もまた、日陰で乾かし乾燥させて物をガーゼなどに包んで入浴の際に湯船に浮かべると、香りを楽しめて肌にも優しいですよ。

お子様との入浴の際には、温かい『みかんの湯』をぜひ試してみてください。



風邪をひかないためには何をする？

免疫には体に侵入したウイルスや細菌などの病原体と戦った時に、その武器（抗体）を残しておき、次に同じ病原体が侵入した時に速やかに撃退できる仕組みがあります。そのため、子どもは成長と共に風邪をひきにくくなります。

ただし、風邪の原因となるウイルスは 200 種類あると言われています。インフルエンザやコロナウイルスのように変異しやすいウイルスや、ノロウイルスのようにタイプが多いウイルスもあり、油断は大敵です。規則正しい生活で、ウイルスを寄せ付けない強い身体をつくりましょう。



決まった時間に起こしましょう

朝、自然に起きるまで待つのではなく、時間を決めて起こしましょう。睡眠リズムが整いますし、身支度や朝ご飯の時間をしっかりととれます。

朝ご飯を食べましょう

元気に 1 日過ごせるよう、しっかり栄養とエネルギーを摂りましょう。食欲がなければ、コップ 1 杯の牛乳だけでも飲みましょう。



たくさん遊びましょう

日中は好きな遊びで体と心を動かします。休日も通園時と同じ時間帯にお昼寝できると生活リズムが崩れにくいです。



お風呂は早めがおすすめです

暑いお風呂で体がポカポカになると、眠気が起こりにくくなってしまいます。寝る 1~2 時間前に入るのが理想です。また、入浴から寝るまでの時間が短い時は、ぬるめがよいでしょう。



9 時頃にはお布団に入りましょう

寝る時間を一定にし、9 時頃までには就寝させましょう。寝る前はテレビを消す、本を読むなど「寝る前の儀式」を決めて、眠りに向かう雰囲気をつくるのもおすすめです。

