



ほけんだより 11月号

平成28年10月28日

西国分寺保育園

紅葉も美しくすっかり秋も深まり、肌寒さも感じる季節となりました。昼間と夕方の寒暖の差も激しくなります。衣類の調節をし、また首まわりや足くびまわりを冷やさないようにして、かぜの予防をしていきましょう。インフルエンザの予防接種もおすすめします。

体温をあげて免疫力UP

日頃から体を冷やさず、免疫力を高めておくことが、病気の予防につながります。寒さに向かう今、体温をあげて免疫力をupしておきましょう。

冷えを克服する 大人も子どもも一緒に

●服装

- ・首や胸を出さないデザイン(リンパをつくる胸腺がある)
- ・マフラー・タートルネック(首には温度感知のセンサーがある)
- ・腹巻をする(便秘・下痢が解消)
- ・レッグウォーマー・手袋

●食べ物

- ・温かい食べ物
- ・朝は温かい汁ものを欠かさず
- ・発酵食品
- ・食物繊維をたっぷり

●運動

- ・動いて筋肉量を増やす(体の熱の70%は筋肉から産生される)
- ・マッサージで血行よく



咳エチケット

咳やくしゃみをするときは、周りに広がらないよう周囲への気配りが必要です。

- ・咳やくしゃみは口と鼻をティッシュやハンカチで覆い、ウイルスの飛び散りを防ぎましょう。
- ・その後は手を石鹸でよく洗いましょう。
- ・咳やくしゃみの出るときはマスクをしましょう。



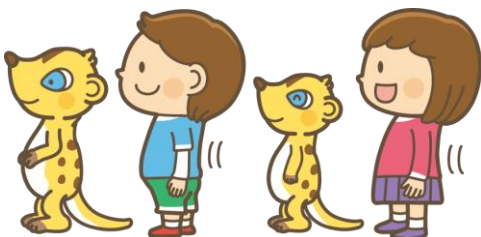
10月の感染症

- ・流行性耳下腺炎 風組 1名 海組 1名
- ・溶連菌感染症 風組 1名
- ・手足口病 月組 2名
- ・ヘルパンギーナ 月組 1名
- ・突発性発疹 星組 1名
- ・頭じらみ 海組 1名

※運動会前後は、発熱や胃腸炎のためにお休みするお子さまが多かったです。

よい姿勢を目指そう!

姿勢が悪いと、首・肩のこり、頭痛、腰痛や足のしびれ、便秘、下痢になりやすいなど、体調不良になる場合があります。普段、背中を丸めて過ごしていたり、椅子に浅く腰掛けて足を前に投げ出したりしていると姿勢を悪くする原因となります。理想的な姿勢は、立った時に耳たぶ、肩の中心、くるぶしが一直線になるような状態です。正しい姿勢を心がけましょう。



11月の予定

- ・2日(水) 星・月・虹組 頭じらみ検査
- ・4日(金) 風・海・空組 頭じらみ検査
- ・10日(木) 虹組 手洗い・うがい指導
- ・14日(月) 風・海・空組 身体測定
- ・15日(火) 星組 身体測定
- ・16日(水) 月組 身体測定
- ・17日(木) 虹組 身体測定
- ・30日(水) 0歳児健診