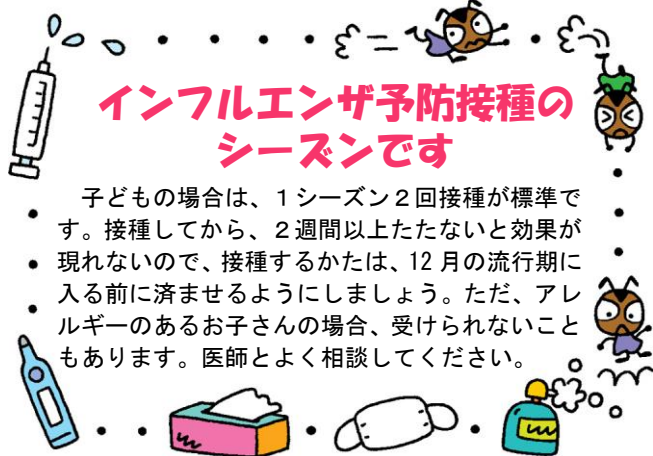




ほけんだより

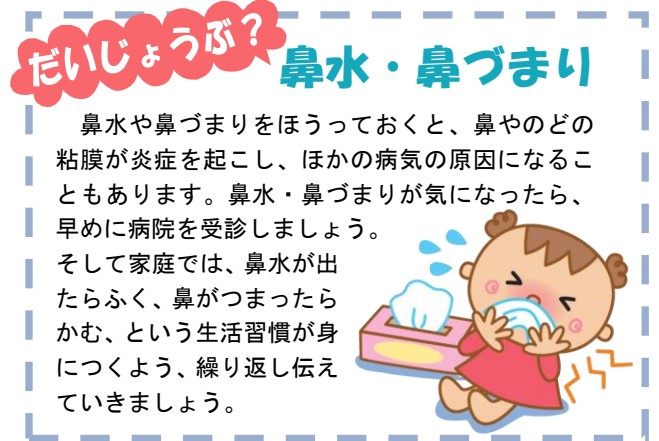
令和4年11月22日発行
うえだこども園

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が激しいと、かぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、かぜに負けないじょうぶな体作りを心がけましょう。



インフルエンザ予防接種のシーズンです

- 子どもの場合は、1シーズン2回接種が標準です。接種してから、2週間以上たないと効果が
- 現れないので、接種するかたは、12月の流行期に入る前に済ませるようにしましょう。ただ、アレルギーのあるお子さんの場合、受けられないこともあります。医師とよく相談してください。



だいじょうぶ？ 鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりをほうっておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、ほかの病気の原因になることもあります。鼻水・鼻づまりが気になったら、早めに病院を受診しましょう。

そして家庭では、鼻水が出たらふく、鼻がつまったらかむ、という生活習慣が身につくよう、繰り返し伝えていきましょう。



動きやすい服装で

最近の子どもたち、とってもおしゃれになりましたね。ただ、ふだんの服装は、「活発にあそべる」という点を優先していただきたいと思います。これから訪れる寒い冬も快適に過ごす服装を、考えてみましょう。

下着を着る

保温性・吸湿性を考えると、綿100%で**半そで**のものがいちばん。ただ、古くなると目が詰まって保温力が低下するので気をつけましょう。Tシャツは、下に着るとごろごろして動きにくくなるので、下着の代わりにはなりません。



薄手の重ね着

重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、厚手のもの1枚着るより保温性が高まります。薄手の重ね着なら、動きやすく機能的です。

着脱しやすいもの

ファッション性よりも、ボタンやホックをはめやすく、ひとりで着脱しやすいものがよいでしょう。

水分補給を心がけましょう！

秋冬になり、気温や湿度が急激に下がると体調をくずしやすくなりますね。冬は体感温度が低く、のどの渇きを感じにくいので夏ほど水分を取りませんよね。また、自覚のないまま皮膚や粘膜、呼吸から水分が失われていたりするので、体内の水分が不足して冬はからだの体がカラカラ状態になってしまいがち。しっかりと水分補給することは健康対策にもつながります。汗をかくと体内のミネラルも失われてしまうので、水だけでなくミネラルも摂るといいでしょう。飲み方としては、点滴のように少しずつ継続的に水分を補給する飲み方の「点滴飲み」がおすすめです。

<こんな時は水分を奪われがち！気をつけましょう>

- 暖房の効いた部屋、カーペットやこたつなどを使っている時
- お風呂の前後
- 厚着での移動中。暖房の効いた車での送り迎え時
- 外遊びの後

水分不足からの『便秘』に注意！

「便秘は軽い病気」と思われがちですが、便秘が続くと、便秘のサイクルが整わないだけでなく「便秘が辛い、痛い」という後ろ向きな気持ちを植え付けてしまいます。また、小さなころの便秘は「これがこの子のリズム」と見過ごしてしまう場合があります。

便秘は「ウンチの回数が少ない」「ウンチが出ない」だけでなく「便が出ていても体内に残る量が多い」など、さまざまなケースがあります。