

11月のほけんだより

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からだ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

1歳以上の子どもの場合、1シーズン2回接種が標準です。接種してから、2週間以上経たないと効果が現れません。接種するとかからないわけではありませんが流行期に入る前に済ませるようにしましょう。

1歳未満の子どもや卵アレルギーのある子どもは受けられないことがあります。主治医とよく相談してください。

また、子どもが接種出来ない場合はまわりの大人が接種し、家庭に持ち込まないようにしましょう。

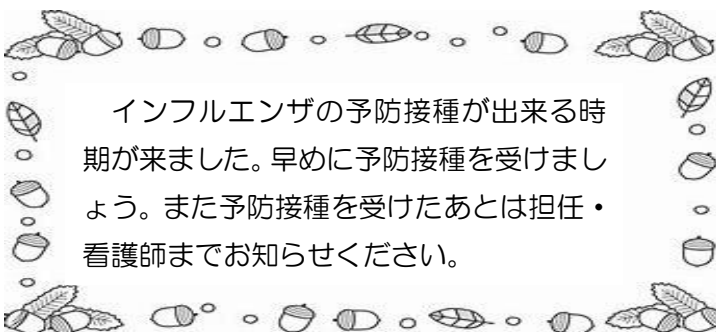
津山市では1歳～中学3年生までは接種費用の助成があります。自治体によって助成金額などは異なる場合がありますので各自確認してください。



鼻水・鼻づまりのお友だちが増えています。

鼻水や鼻づまりを放っておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こすだけでなく息苦しさから、食欲不振、不機嫌、睡眠不足の原因になったり、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、鼻がつまったら片方ずつ鼻をふさぎかむ、という生活習慣が身につくように繰り返し伝えていきましょう。

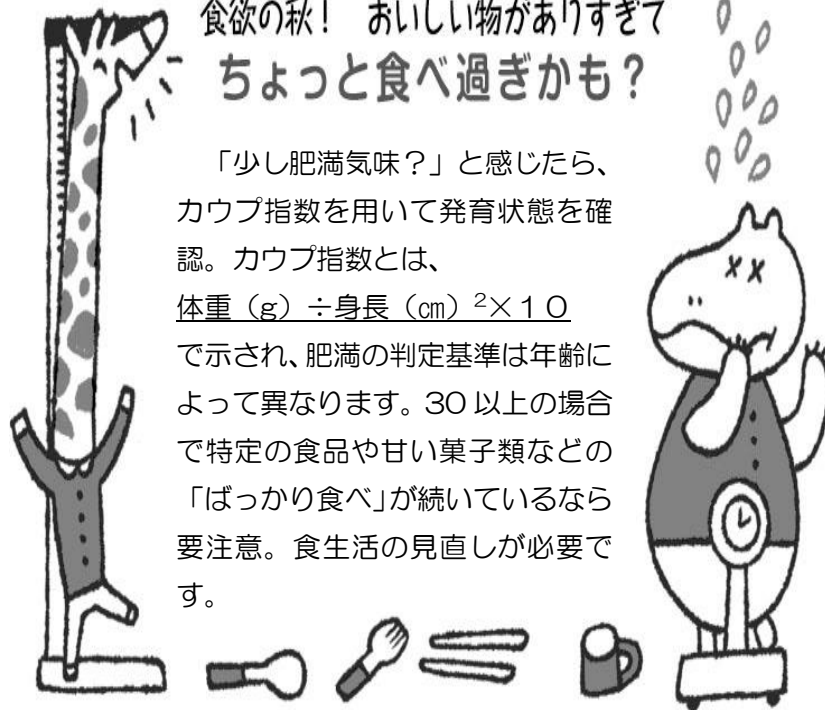


インフルエンザの予防接種が出来る時期が来ました。早めに予防接種を受けましょう。また予防接種を受けたあとは担任・看護師までお知らせください。

食欲の秋! おいしい物がありすぎてちょっと食べ過ぎかも?

「少し肥満気味?」と感じたら、カウプ指数を用いて発育状態を確認。カウプ指数とは、

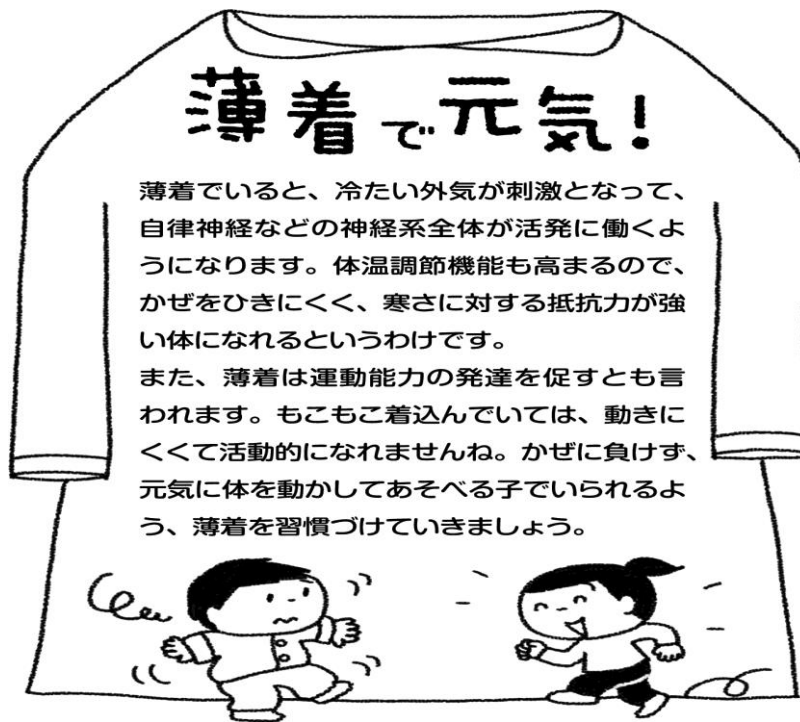
$$\frac{\text{体重 (g)}}{\text{身長 (cm)}^2} \times 10$$
 で示され、肥満の判定基準は年齢によって異なります。30以上の場合で特定の食品や甘い菓子類などの「ばかり食べ」が続いているなら要注意。食生活の見直しが必要です。



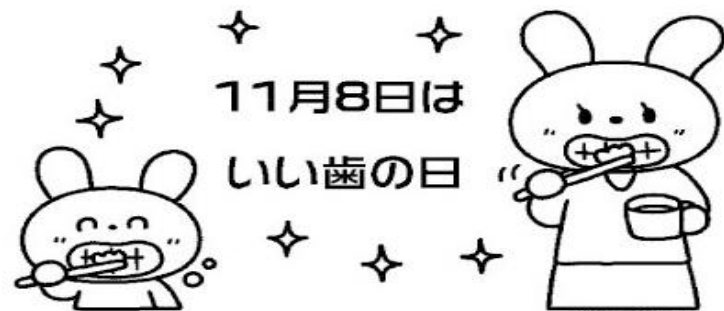
薄着で元気!

薄着していると、冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経系全体が活発に働くようになります。体温調節機能も高まるので、かぜをひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になれるというわけです。

また、薄着は運動能力の発達を促すとも言われます。もこもこ着込んでいては、動きにくくて活動的になれませんね。かぜに負けず、元気に体を動かしてあそべる子でいられるよう、薄着を習慣づけていきましょう。



令和4年10月25日発行
 社会福祉法人 作陽保育園



歯ブラシは使っているうちにブラシ部分が開いてくるため、保育園で使っている歯ブラシを持ち帰ることがあります。新しいものに名前を記入して持ってきてくださいね。

正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう!

せっけんを泡立てて……

- ① てのひら
- ② 手の甲
- ③ 指の間
- ④ 指先、つめ
- ⑤ 手首
- ⑥ 洗い流す

チェック!
 指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにね