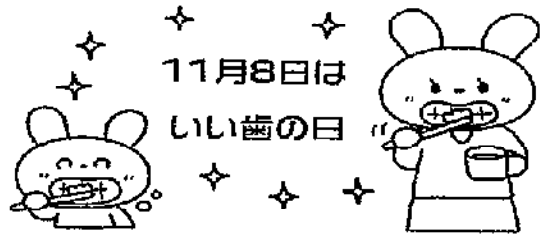


ほけんだより

社会福祉法人 作陽保育園
令和5年 10月 25日発行

10月に保育園で発症した感染症
手足口病、インフルエンザ

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。



11月8日は
いい歯の日

11月8日は「いい歯の日」。自分の歯を健康に保ち、大人になってもおいしく食べられるよう、歯と口の健康づくりについて考えてみましょう。

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事があります。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。

予防接種を受けた後は担任までお知らせください。

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……

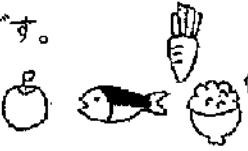


チエツク！
指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにね

元気なからだづくりのポイントは？

ポイント1 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。



ポイント2 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度がいいです。



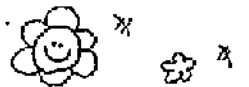
ポイント3 休養

疲れがたまっていると、体を守る力が下がります。生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



ポイント4 たくさん笑うこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったりします。「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って元気に冬を乗り越えましょう。



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「ばっかり食べ」が続いているなら要注意。食生活の見直しが必要です。

