ほけんだより　秋

令和５年　11月

木谷保育所

　昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕はグッと冷え込むようになりました。この時期は風邪を引きやすいので、体が冷えてしまわないようにきちんと下着を着て、上着などで体温調節をしましょう。またできるだけ薄着を心がけたり、何でも好き嫌いなく食べたり、適度な運動を行い、病気を寄せ付けない健康な体づくりを心がけましょう！引き続き手洗い、消毒、うがいなどを行い、感染防止も努めていきましょうね。

薄着の習慣は秋からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたくなりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする

大人より「少し遅く」「1枚少なく」！

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは１枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

2歳未満は要注意！ RSウイルス感染症

秋から冬にかけて多くなる「RSウイルス感染症」。感染力が強く、２歳までにほぼ100%感染するとも言われます。年齢が低いほど重症化しやすく、呼吸困難になったり、気管支炎、細気管支炎、肺炎などの合併症を起こしたりすることもあるので「かぜかな」と感じたら、念のため病院へ行きましょう。

- 38～39℃の高熱
- ゼイゼイという呼吸音
- 激しいせき
- 鼻水

せきがひどいときは……

- 体を起こすか、縦抱きにして背中をさする
- 室温は上げすぎず、加湿する
- 水分を少しずつゆっくり飲ませる

栄養をとってかぜを吹き飛ばそう

かぜの初期に ネギみそ湯
みじん切りにしたネギと、小さじ１、２杯程度のみそをカップに入れ、熱湯を注いで完成。殺菌効果があります。

吐き気止めには ショウガ汁
おかゆやみそ汁にショウガ汁を数滴たらして。吐き気を抑えるのに効果的です。

体の調子を整える 野菜類
野菜にはかぜを予防するビタミンがいっぱい！　積極的にとりましょう。

ビタミンC
不足するとかぜをひきやすい
キャベツ、ハクサイ、ダイコンなど

ビタミンA、カロテン
粘膜を強くする
ホウレンソウ、ニンジン、ニラなど

■ 脳を育てる正しい睡眠 ■

　毎朝ぐずってなかなか起きない、毎晩なかなか寝てくれない便秘がひどいなど子どもの不調は睡眠の量や質の問題と関連している可能性があります。乳幼児期は五感からの刺激が脳の育ちに必須です！規則正しい睡眠を行うことで、脳の土台を作ることができます。
最近は、室内遊びで運動不足になり、夜更かしをする子どもが増えています。また、携帯の画面やテレビモニターの光は脳を興奮させ、ますます睡眠不足に陥るという悪循環にもなっています。少なくとも就寝時間の30分前にはテレビを消しましょう。（テレビよりも絵本の読み聞かせやオルゴールのCDをかけるなど◎です）