

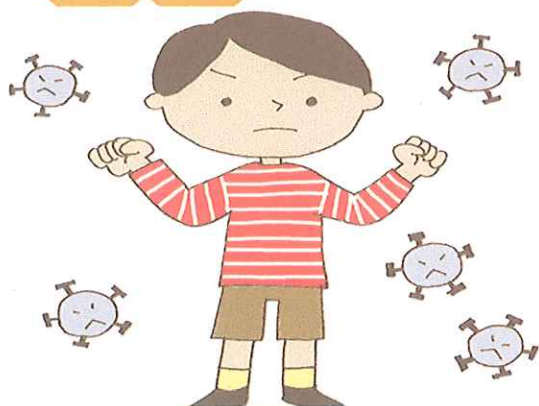
11月のほけんだより

令和7年10月31日(金)

色とりどりの落ち葉やドングリなど、子どもたちも自然と触れ合う中で、秋の深まりを感じています。昼間は暖かくても、朝夕は冷え込む季節になってきました。子どもは外気温の影響を受けやすいため、大人より早く寒さを感じやすいです。朝の登園や、夕方おうちに帰るときは温かくしてあげましょう。

風邪

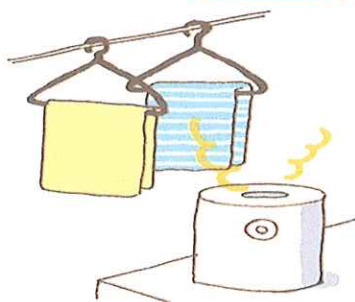
をひかないためには、何をする？



免疫には、体に侵入したウイルスや細菌などの病原体と戦ったときに、その武器（抗体）を残しておき、次に同じ病原体が侵入したときに、速やかに撃退できる仕組みがあります。そのため、子どもは成長とともに風邪をひきにくくなります。

ただし、風邪の原因となるウイルスは200種類あるといわれますし、インフルエンザのように変異しやすいウイルスや、ノロウイルスのようにタイプが多いウイルスもあり、油断は大敵。感染症シーズンに備えて、下記の「3つの保」で風邪を防ぎましょう。

室内を **保湿** する



空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜がダメージを受けますし、ウイルスが浮遊しやすくなります。加湿器を使ったり、室内に洗濯物を干したりして乾燥を防ぎましょう。

体を **保護** する

保護とは「気をつけて守ること」。よく寝て、栄養バランスのとれた食事をするように気を配り、健康を守りましょう！



体を **保温** する



首の皮膚のすぐ下には太い血管が通っています。ここを温めると、全身に温かい血が巡ります。

重ね着で調節。静電気が起こりにくく肌触りのよい綿がおすすめです。

体を冷やすと風邪をひきやすくなります。ただし、厚着をして汗をかくと、汗が冷えて逆効果。薄手の服を重ね着するほうが、中に空気の層ができて保温効果が高まります。暑くなったらこまめに脱いで調節しましょう。



後期の内科健診・歯科検診が11月後半よりはじまります。都合が合わず健診に参加出来なかったお子さんについては後日奥村医院・福本歯科にてご家庭での受診をお願いしています。対象の方には、園よりお知らせします。園での健診に参加できるよう体調管理・都合のご協力をお願いします。