



11月 ほけんだより



令和元年11月1日発行

気温が下がり、昼と夕方の寒暖の差が激しい季節です。柿や木の葉が色づき始め、木枯らしも吹きすっかり寒さを感じるようになりました。冬の風邪は吐いたり下痢を伴うのが特徴です。基本の「早寝早起き朝ごはん」と予防接種や水分補給、手洗い、うがいを心がけ温かい食べ物を食べたり衣服の調節をして風邪の予防をしましょう。

お知らせ

歯科検診 11/12 (火) 9:30~
内科健診 11/22 (金) 12:30~



当日休みを予定されている方でも、都合のつく限り保育園にて健診を受けていただきたいと思ひます。

★朝ごはんの後、歯みがきをしてきましょう。心配なことがありましたら、担任へ声をおかけください。

朝・夕 子どもの体調チェックを



小さい子どもは自分で訴えられませんが「いつもと違う様子」に気付くことが大切です。

機嫌、顔色、食欲、便の状態、咳や鼻水、熱っぽさ、などの様子に注意していきましょう。

「いつもと何か違う」といったことがあれば、体調不良のサインかもしれません。気付いたことがあれば、担任・職員に直接伝えて下さい。

体温をあげて免疫力UP



～冷えを克服する～大人も子どもも一緒に

-服装-

- ★首や胸を出さないデザイン（リンパを作る胸腺がある）
- ★マフラー、タートルネック（首には温度を感知するセンサーがある）
- ★腹巻をする（便秘、下痢が解消）
- ★レッグウォーマー、手袋

-食べ物-

- ★温かい食べ物
- ★朝は温かい汁物を欠かさずに
- ★発酵食品
- ★食物繊維をたっぷり



-運動-

- ★体の熱の70%は筋肉から産生されるのでとにかく動いて筋肉量を増やす。
- ★マッサージで血行よく
- ★階段を使うと筋トレに

薄着で体を丈夫にしよう！



薄着で過ごす、皮膚に外気が触れ、寒さを知ることによって適応能力を高め、体に備わっている調節機能も高くなっています。風邪をひきにくく、丈夫な体作りができます。

目安として、大人より1枚少なく、下着は冬でも半袖かランニングにし、上着で調節します。また、厚手の服を1枚着るよりも薄い服を2枚重ねて着る方が空気の層ができて温かくなります。

*綿の肌シャツは4°Cあげる保温効果があります。



10月の感染症

ヘルパンギーナ
突発性発疹
胃腸炎

体温と免疫・わきの下で体温測定の場合



- 35°C がん細胞が一番増殖しやすい体温
- 36°C以下 低体温。ずっとこの体温が続くと排泄機能の低下、便秘がちになり、自律神経失調症などがおこる
- 37°C 健康体温 免疫力も強力
- 37°C以上 免疫細胞が敵と戦っている
- 39.3°C以上 がん細胞が死滅

