

ほけんだより



令和2年11月
こでまり保育園
～第8号～

11月になり、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色づき始めました。朝晩は肌寒く、日中の気温との寒暖差が大きくなり、体調管理が大切な季節です。うがい・手洗いの習慣や生活習慣の見直しをして、冬に向けて健康な身体作りをしていきましょう。咳や鼻水・下痢などの症状が続いている時は、悪化しないように早めに病院を受診しましょう。また乾燥による肌トラブルも起きやすい時期ですので、皮膚を清潔にし、保湿などをして快適に過ごせるようにしましょう。



☆子どもの免疫力を高める方法☆

免疫力を高めるといことは、コロナウイルスだけではなく、一般的な風邪やインフルエンザなどにも効果が期待できます。

免疫力とは病気などから体を守ってくれる力のことです。体の中にウイルスや菌が侵入して体内で攻撃を受けても免疫力が高ければ免疫細胞が体を守ってくれます。風邪を引いて熱が出るのは、体がウイルスと戦っているからです。鼻水や咳、下痢症状などもウイルスと戦っている証拠です。

【子どもの免疫力が低下するとき】

・強いストレスを受けたとき

免疫力には心の健康も大きく関係しており、進学や進級などの生活環境の変化で強いストレスを受けると精神状態が不安定になり免疫力低下につながります。

・腸内環境が乱れているとき

腸内環境と免疫力には深い関係があると言われており、善玉菌が優勢でないと免疫力が低下します。食生活はもちろん大切ですが、便秘や下痢にも注意が必要です。

・睡眠不足

子どもの成長に大切な睡眠は、免疫力にも関係があります。睡眠不足になると、慢性的な疲労や自律神経の乱れによる免疫力低下が心配されます。

【免疫力の高め方】

・食べ物で免疫力を高める

乳酸菌・発酵食品など腸内環境を整える食べ物を積極的に摂りましょう。腸内環境を整える食べ物は納豆・ヨーグルト・チーズ・味噌・甘酒などがおすすめです。1日1杯の味噌汁は免疫力を高めると言われています。

・生活習慣を整える

1歳～3歳は12時間から14時間、3歳～5歳は11時間から13時間の睡眠が必要と言われています。必要な睡眠時間は個人差がありますが、夜は遅くても9時には眠れるよう、入眠リズムを整えましょう。

秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

① たっぶり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。



② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。お風呂ではごしごすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。



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りしますが、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。