

# ほけんだより



令和4年11月  
こでまり保育園  
～第8号～

11月に入り朝晩は肌寒く、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。秋から冬へと移行するこの時期は気温が下がるにつれて、空気が乾燥し、ウイルスや細菌の増殖を促しますので、注意が必要です。「早寝、早起き、朝ごはん」で体調を整えながら、うがい・手洗いの習慣や生活習慣の見直しをして、冬に向けて健康な体づく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うことは、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】

### ・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。

### ・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。

## 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。お風呂ではごしごしこすらず、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。



## 下痢をした時は…

便の状態を確認します。色、固さ、血液が混じっていないかなどをチェックし、受診する時に説明できるようにします。便の写真を取り、医師に診てもらうのもよいでしょう。

### 下痢の時の食べ物



おかゆ、うどん、野菜スープ、バナナ、りんごのすりおろしなどが適しています。生野菜や、柑橘系の果物、バターの多いパン、油っこい物、消化の悪い物は避けましょう。



子どもは胃腸が未熟なので、よく下痢になります。ノロウイルスやロタウイルスを伴う下痢は、周囲への感染を防ぐため、迅速に処理しましょう。