

ほけんだよい



令和5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いています。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。

♪免疫力を高めましょう♪

免疫力を高めると風邪やインフルエンザ予防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と言われています。日常生活のちょっとした心がけで免疫力を高めましょう。

① 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。

② 免疫力の高め方

・適度な運動

汗を軽くかく程度の適度な運動を行きましょう。

・腸内環境を整える

乳酸菌・発酵食品など腸内環境を整える食べ物（納豆・ヨーグルト・チーズ・味噌・パンなど）を積極的に摂りましょう。

・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時間の睡眠時間が理想と言われています。必要な睡眠時間は個人差がありますが、早寝早起きをし入眠リズムを整えましょう。



秋・冬のスキンケア



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です。放っておくと、肌の乾燥やかゆみを引き起こすこともあります。こまめに、丁寧に日常的なケアをしてあげてください。

① たっぷり保湿

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

② 清潔を保つ

お風呂ではごしごしと身体をこすらずにせっけんを泡立てて優しく洗いましょう。

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です。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なります。

