

ほけんだより

No. 6

H.25.10.24

国風第一幼稚園

薄着の習慣を大切に

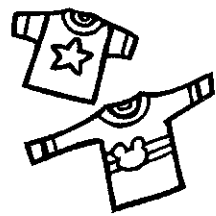
まだまだ日中は暖かい日も多いのですが、朝晩は肌寒さを感じる日も多くなってきて、衣服の調節に頭を悩ませる時期ですね。

季節の変わり目は、気温が少し下がっただけで「寒い」と感じる人もいれば、「ちょうどよい」と思う人もいて、人によって感じ方がさまざまです。しかし、子どもは大人よりも新陳代謝が活発で、産熱量が多い割に体表面積が小さいので、すぐに体が温まります。大人と同じだけ着ていると、汗をかきやすく、汗が冷えると体が冷えやすくなります。すると今度は細胞の活性化が下がって、元気がなくなり、風邪をひきやすくなるのです。したがって、薄着の習慣をつけていくことが、丈夫な体を作る第一歩です。外あそび中の上着（ジャンパーなど）の着用は、もっと寒くなってからにしましょう。園でも必要以上の厚着にならないよう気をつけますので、ご家庭でもよろしくお願いたします。



衣服選びのポイント

- ① 朝夕の冷え込み時は、上着を利用する
寒いときは、衣服の調節をしやすいカーディガン、ベストを着て。
- ② 半そでから長そでに替える気温の目安は18℃
最高気温が18℃前後になったら、そろそろ長そで衣服の出番。
下着は半そでかそでなしで十分。暑がりや動きが激しい子は、半そで2枚を重ね着しても。



寒いかどうかの目安

- ・手足が冷えて、体が縮こまっている。
- ・唇の色や顔色が白っぽい。または薄紫になっている。

- ③ 下着（肌着）をきちんと着る
吸湿性、肌触り、肌への刺激を考えると、下着は綿のメリヤス地が最良。

目を大切に

生活の見直し

前髪は目にかからないように。



絵を書いたり、絵本を見たりするときの姿勢。



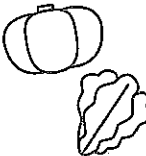
戸外で遊び、体も目もリラックス。



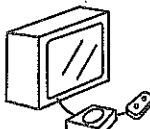
照明の明るさに気をつける。



緑黄色野菜を食べる。



ゲームは長時間しない。



汚い手で目をこすらない。



10.11月のポイント

体をたくさん動かそう！

少しずつ涼しくなってきましたね。10月になると、秋も本番になります。気温が少しずつ下がり、運動には最適な季節です。毎日元気に遊んでいる子供たちの様子を見てみると、運動会の練習を通して、少し体力が付いたように感じます。乳幼児期に体をたくさん動かすことは、神経の発達のためにもとてもよいことです。脳にもよい影響を与えます。

行事や、普段のあそびを通して、丈夫な体を作りましょう。この時期に、体を鍛えて体力をつけておくと、風邪のはやりやすいこれからの季節を元気に乗り越えることができますね。外で元気に遊びましょう！



インフルエンザ 予防接種 Q&A

かぜよりも症状が重く、感染力も強いインフルエンザ。0、1、2歳児がかかると、肺炎やインフルエンザ脳症を引き起こすことも。予防接種を受けておくと、万が一かかっても軽い症状で済むので安心です。

Q 去年インフルエンザの予防接種を受けたので、今年は受けなくてよい？

A 原因になるウイルスには、主にA型、B型、C型の3つがあり、年によって流行する型が異なります。A型B型がよく流行しますが、毎年予防接種を受けることで、効果が期待できます。

Q 受けるとインフルエンザにかからないの？

A 必ず発病を防げるというものではありませんが、かかっても重症化したり、合併症を起こしたりするリスクを減らすことができます。

Q 予防接種の効果が続く期間は？

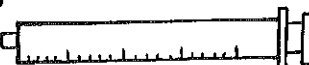
A 接種後、効果が現れるまでに約2週間かかり、その後半年くらいは持続します。

Q 接種の方法は？

A 生後6か月から受けられます。大人は1回接種、13歳以下の子どもは2回接種が必要。1回目の接種の後、2～4週間あけて2回目を接種します。ただし卵アレルギーがある子は、医師と相談しましょう。

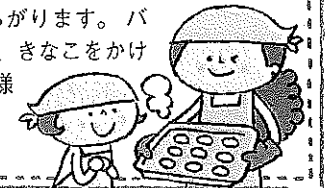
Q いつごろ受けたほうがよいの？

A 最も患者数が増えるのは1月～2月ですが、流行は12月ごろから始まります。それまでに免疫をつけておきたいので、1回目は10月後半ごろ、2回目は2～4週間後に接種しましょう。



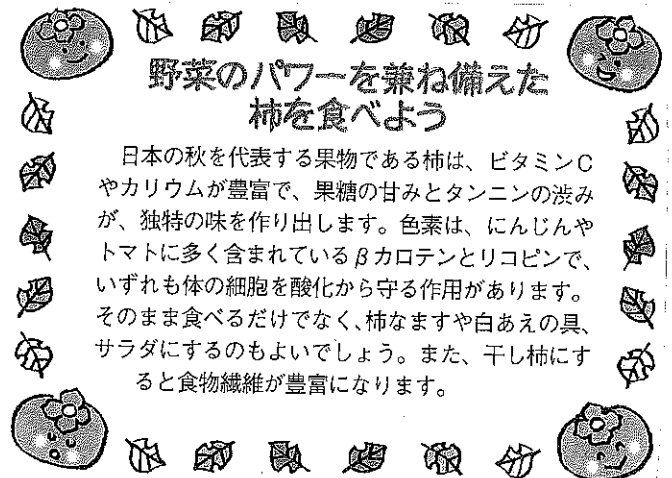
「ふ」を使った簡単レシピで 楽しく親子クッキング

戸棚の中で眠っていることが多いふ。そのまま焼くだけでおいしいおやつに変身します。アルミホイルに並べ、予熱なしでオーブントースターで約1分焼きます。一度取り出してバターを塗り、少量のカレー粉を振って、再度オーブントースターで約1分焼くだけ。シャリシャリした食感のラスクができあがります。バターを黒蜜や蜂蜜に変えて、きなこをかけてもOK。焦げやすいので様子を見ながら焼きましょう。



野菜のパワーを兼ね備えた 柿を食べよう

日本の秋を代表する果物である柿は、ビタミンCやカリウムが豊富で、果糖の甘みとタンニンの渋みが、独特の味を作り出します。色素は、にんじんやトマトに多く含まれているβカロテンとリコピンで、いずれも体の細胞を酸化から守る作用があります。そのまま食べるだけでなく、柿なますや白あえの具、サラダにするのもよいでしょう。また、干し柿にするると食物繊維が豊富になります。



★ 今回のおたよりの参考資料 ★

- ・『ピッコロ10月号・11月号』学研
- ・『ポット10月号』チャイルド
- ・『健康おたより文例集』学研
- ・『健康・病気のおたより文例』ひかりのくに

