

# ほけんだより



令和 6 年 10 月 31 日

朝晩は肌寒く、日中の気温との寒暖差が大きくなってきました。気温が下がるにつれて、空気が乾燥し、冬に多い感染症が流行しやすい季節です。手洗い・うがいの習慣や衣服の調整などで、体調を崩さないよう病気の予防に心掛けましょう。また、咳や鼻水・下痢などの症状が続いている時は、悪化しない様に早めに病院を受診しましょう。

## 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。



## インフルエンザと診断されたら.....

インフルエンザは、症状が重くなりやすく、体力を消耗します。回復するまでしっかり休むことが大切です。登園再開には、①と②の両方を満たしている必要があります。また、登園前にかかりつけのお医者さんに、登園できるまで回復しているか確認をお願いします。

- ① 発症した後 5日経過していること
- ② 熱が下がってから3日経過していること (熱が下がった翌日から数えて3日)



- パターン1** 熱がすぐ下がった場合  
発症の翌日に熱が下がった場合、発症から5日経過するまで休みましょう。
- パターン2** 3日後に熱が下がった場合  
発症から5日後、たとえ熱が下がっていたとしても、解熱した翌日から数えてまだ2日目なので、もう1日お休みしましょう。

登園時には、インフルエンザの登園許可書が必要です。ホームページでもダウンロードもできます。

毎日、体温を測定して保護者の方が、記入していただく登園許可書となっています!!

## 栄養をとってかぜを吹き飛ばそう

### かぜの初期に ネギみそ湯

みじん切りにしたネギと、小さじ1、2杯程度のみそをカップに入れ、熱湯を注いで完成。殺菌効果があります。

### 吐き気止めには ショウガ汁

おかゆやみそ汁にショウガ汁を数滴たらし、吐き気を抑えるのに効果的です。

### 体の調子を整える 里野菜類

野菜にはかぜを予防するビタミンがいっぱい! 積極的にとりましょう。

### ビタミンC

不足するとかぜをひきやすい  
キャベツ、ハクサイ、ダイコンなど



### ビタミンA、カロテン

粘膜を強くする  
ホウレンソウ、ニンジン、ニラなど



## 内科健診

11月5日(火) 4・5歳児  
11月7日(木) 0・1・2・3歳児

玉井医院  
玉井 敏弘院長先生に診ていただきます。

健診結果は、ルクミーでお知らせ  
しますので、ご確認ください。

