ほけんだより

第 441 号　令和 6 年 11 月 1 日　光明第六保育園

保健目標

病気に負けない体を

作りましょう

段々と日の入りの時間も早まり、本格的な冬が近づいてきました。毎年、冬の季節にはインフルエンザを始めとした感染症が流行します。寒さや感染症に負けない元気な体づくりを園とご家庭で一緒にしていきましょう。

寒さに負けない元気な子

寒さに負けない体を作るには十分な睡眠時間が大切です。1～2 歳児では 11～14 時間。3～5 歳児では 10～13 時間の睡眠が目安です。室内を 22～23℃、湿度 50～60%に保つ事も質の高い睡眠を取る為に必要です。適度な室温を保つとスムーズに寝起きできます。

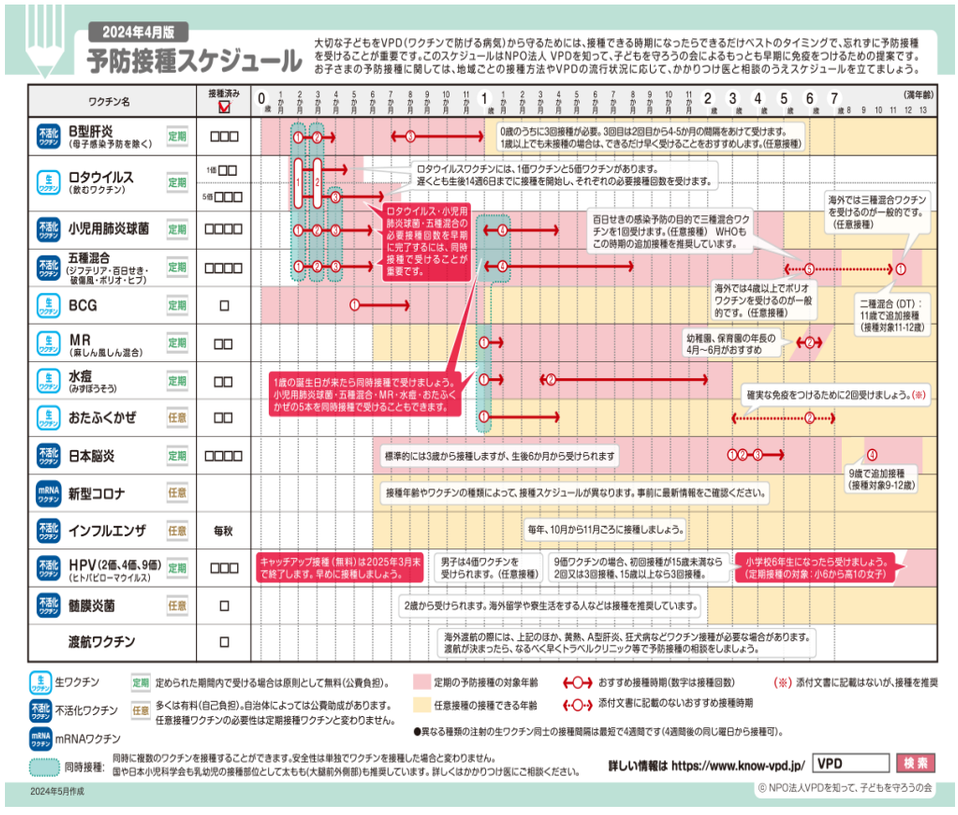
次に大切なのが冬の食事です。特にタンパク質、ビタミン A、E、D、ミネラル、お腹の調子を整える食物繊維を多く摂る事は免疫力アップにつながります。多くの栄養素が一度で摂れる鍋料理は寒い季節にピッタリです。

最後に冬の運動で注意したいのが「厚着」です。体温調節機能が未成熟な子どもは汗をかきやすく、厚着をしていると汗で体温が低下します。厚着よりも重ね着で、運動時は上着を一枚脱ぐ、少し寒いくらいが良いです。

VPD とはなんでしょう？ワクチンで防げる病気があります

今年度は、一年を通して様々な感染症が流行しました。インフルエンザを始め、ワクチンの接種で感染や重症化を防ぐ事の出来る病気を VPD と呼びます。コロナウィルスの流行下にはワクチン接種の為の通院も控える事があったと思います。「標準的な接種期間」を過ぎていてもワクチンの効果はあります。未接種の予防接種がある場合には早めの接種をご検討下さい。また接種後は職員に必ずお知らせ下さい。

未接種の予防接種はありませんか？



うがいをして風邪を予防しましょう

冬は身体の免疫機能が下がりますが、ウィルスは乾燥した空気中を長時間浮遊し続け、感染症が流行しやすくなります。

空気の通り道である、口と喉を清潔にする事は大切な感染症予防策の一つです。

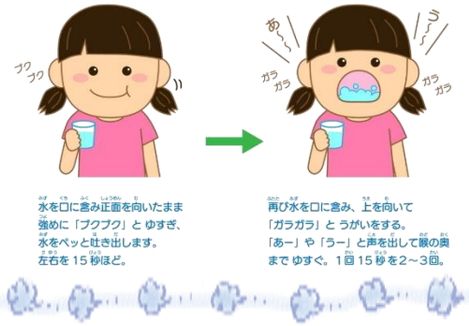
楽しくうがいを身に付けよう

① 口を膨らませて水を溜める

保護者の方がお手本に口を膨らませて見せましょう。遊びや歌に合わせて、口を膨らませる真似が出来るようにしてみましょう。

② お風呂時間を使って、ブクブクうがい

まずはブクブクうがいが出来るよう、水で体が濡れても平気なお風呂時間を使って練習を始めましょう。初めは口から水が垂れるだけですが、大人が水を吐き出す手本を見せつつ真似が出来るように練習を繰り返してみましょう。

③ 水なしから始めるガラガラうがい

ブクブクうがいとガラガラうがいは全く違います。ブクブクうがいが出来たら、まずは水なしで上を向いて「あー」と声を出してみましょう。出来るようになったら、少ない水からガラガラうがいを始めます。初めはむせたり、飲んでしまう事もありますが、焦らず成功した際にはいっぱい褒めて上げて下さい。