



ほけんだより

平成29年12月号

明照保育園



寒い冬がいよいよやってきましたね。

先月は、急な発熱で欠席する子が、年齢の低いクラス数人でみられ、お薬持ちで登園する子も増え高熱で早退する子も見られました。また、結膜炎4名・手足口病3名の報告もありました。

お家でいつもと様子が違ったら登園時にお知らせ下さい。予防はやはり早起き・早寝・朝ごはん、うがい・手洗いにつきます。園でもうがい・手洗いをしています。ご家庭でもぜひ徹底しましょう。

かぜのときは

食べ物から元気をもらおう！



かぜかな？と感じたら食べ物のパワーでウイルスをはね

返しませう。まずは発汗作用のあるねぎやしょうが、くず湯などで体を温めて免疫力をアップ。熱があるときは、うどんや卵、すりおろしたりんごなど、消化のよい物でエネルギーを補給しましょう。また、鼻づまりにはたまねぎのスープがおすすめ。湯気と、たまねぎに含まれる成分が粘膜の炎症を和らげてくれます。のどの痛みには、みかんの皮やきんかんの蜂蜜漬けも効果的です。



【鼻水・鼻づまり】

鼻水や鼻づまりは、どうして起こるのでしょうか？

鼻水…… 鼻を通る空気の流れ・温度・湿度・空気に含まれるゴミなどの刺激によって出ます。

鼻づまり…… 細菌やウイルスや冷たい空気が入ってくると、鼻の粘膜の下の血管が腫れあがり、空気の通り道が狭くなります。この状態を鼻づまりといいます。いつも鼻水をためたままにしておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、他の病気をまねいてしまいます。

12月22日、冬至です

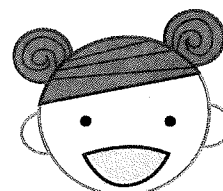
北半球では、夜がいちばん長く、昼がいちばん短い日。この日を境にだんだん陽が長くなってきます。冬至の日にはユズ湯に入り、カボチャを食べるとかぜをひかないという習わしがあります。野菜の少ない冬、保存のきくカボチャを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。

実際、カボチャに豊富に含まれるビタミンAには、皮膚や粘膜、視力、骨や歯にも効果があります。またユズには、新陳代謝を活発にして血管を拡張、血行促進の作用、さらに鎮痛・殺菌作用のある成分が含まれます。

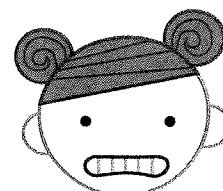
これが、体が温まり、かぜ予防にもなるといわれるゆえんでしょう。冬至には、カボチャとユズの2大強力パワーをもらって、冬を元気に乗り切りましょう！



「あいうべ体操で免疫力をあげよう！」



「あー」と
口を大きく開く



「いー」と
口を大きく横に
広げる



「うー」と
口を強く前に
突き出す



「べー」と
下を突き出して下
に伸ばす

ポイント…口を大きく開けて「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします。

ーセット4秒前後のゆっくりとした動作で！

ー日30セットを目標にスタート！

顎に痛みがある場合は「い〜う〜」でもOK！

【換気をしましょう】

暖房を入れる機会が多くなりはじめました。部屋を閉めたまま暖房を長時間つけたままにしておくと、顔がほてる・頭が痛くなる・めまいがしたりイライラするといった症状が見られることがあります。これは室内の空気が汚れていたり、乾燥しているためです。乾燥した空気は細菌に対する抵抗力を弱め、風邪をひきやすくします。一時間に一度は窓を開け、新鮮な空気と入れ替えましょう。

【ほし組さんのお昼寝について】

年少さんで過ごすのも終わりに近づき、園生活にも慣れ体力もついてきたようですので、来年度に向けて毎年この時期徐々に午後の活動を取り入れていきます。生活のリズムが変わることで、体調を崩しがちになることが予想されますので、ご家庭でも栄養補給・睡眠等、ご配慮下さるようよろしくお願い致します。



予定 1月中旬・・・月・水・金曜日がお昼寝をする日
2月・・・月・金曜日がお昼寝をする日
3月から・・・お昼寝はありません

※子どもの様子により上記の予定が変更になることもありますので、送り迎えの時にほし組の掲示等を見て確認して下さい。

【おわりに】 年末年始は外出する行事も多いと思いますが、ゆったりのんびりした過ごし方もいいですね。行事を思いきり楽しむためにも、健康が第一です。大人も子どもも過労・不摂生を避けて十分な睡眠、栄養、保温に心がけましょうね！

空気が冷たく乾燥し、いろいろなウイルスにより体調をくずしやすくなります。予防はもちろん、“変だな？”と思ったら無理をせずに安静にし、状態観察をして早めの受診をこころがけましょう。

また、年末年始はほとんどの病院が休診となります。急な発熱や怪我などに備えて、事前に広報に記載してある緊急医を参照したり、かかりつけの病院等の診療時間の確認、休診日などを確認しておくといいですね。

