

すくすくだより

21年11月号



11月は文化の日、勤労感謝の日という祝日があり、お休みは何をしようかワクワクしますね。祝日のひとつである「勤労感謝の日」は、戦前「新嘗祭」という農作物の恵みを感じる日でした。現代は労働が「農作物」という形で見えづらくなり、勤労の目的を再認識する意味がこめられているようです。

気候的には朝夕の冷え込みも一段と厳しくなりました。これからは気温が下がり、空気の乾燥する時期を好むインフルエンザやロタウイルス感染症などの様々なウイルスや菌による感染症が流行します。

楽しい祝日を過ごすためにも、ウイルスやばい菌に負けない体を作りましょう。

明照保育園

感染症に負けない！ 体を作ろう！

感染症予防には、うがい・手洗いなどウイルスやばい菌を体の中に入れないことが大切です。加えて、一番の基本は日頃から規則正しい生活を送り、体力や抵抗力を高めることが大切です。今回は規則正しい生活のメリットを中心に話します。

3食 しっかり食べる



食品の栄養素は大きく赤・緑・黄色に分けられます。これらの赤・緑・黄色の食品をバランス良く組み合わせた食事が丈夫な体を作る秘訣になります。



積極的に摂りたい栄養素と食品！

①タンパク質を摂りましょう

タンパク質は血液や細胞の材料となり、体の働きを保つ重要な栄養素です。

多く含む食品：魚介類、肉類、卵、乳製品・大豆製品など

②ビタミンA・B群・C・E類を摂りましょう

ウイルスやばい菌の侵入を防ぐには、のどや鼻の粘膜を強くすることが必要です。粘膜や皮膚を強くするビタミンAや免疫機能を高めるビタミンC、血行と免疫物質の働きを良くするビタミンE、代謝を良くするビタミンB群があります。

多く含む食品：緑黄色野菜、果物、魚介類、卵、乳製品、アーモンド・ゴマなどの種実類、大豆製品など



③亜鉛・鉄などのミネラルを摂りましょう

ミネラルはウイルスやばい菌と闘う力を高めてくれる栄養素です。

多く含む食品：緑黄色野菜、種実類、赤身の魚・肉、納豆などの豆製品など

早寝早起き



私たちは寝ることで体に大切なホルモンを作ります。

睡眠には、レム睡眠とノンレム睡眠の2種類があり、体と脳を休めています。

深い（ノンレム）睡眠は、体の細胞の成長と修復、活性化

に役立つ成長ホルモンが出ます。浅い（レム）睡眠は、疲労回復、学習の記憶を整理します。

また、私たちの体は酸素を利用してエネルギーを作ります。酸素は体の細胞を傷つけてしまうため、この作用を防ぐ力を私たちの体は持っています。しかし、夜ふかしをすると脳と体を休めるために重要なノンレム睡眠とホルモンの分泌が少なくなります。つまり、『早寝早起き』ができないと体の疲れや細胞が傷ついた状態が長く続くことになり、体の抵抗力は低くなり感染症にかかりやすくなってしまいます。

がらがらうがい



せっけんで 手を洗う



豊橋市役所 保育課

保健だより

2009年11月1日

インフルエンザ★最新情報！！



10月1日に国は新型インフルエンザワクチン接種の順位、費用などの方針を決めました。また、16日の意見交換会で1回の接種で十分な免疫が得られたとの臨床試験結果が出ましたが、詳しい内容は検討中です。

目的

死亡者や重症者の発生をできるだけ減らし、必要な医療を確保することとしています。

ワクチン確保量

国内産・輸入ものあわせて約7,700万人分程度（2回接種の場合）の見込みです。

優先対象者

インフルエンザ患者の診療に直接従事する医療従事者、基礎疾患を有する者、1歳～小学3年生に相当する年齢の小児、1歳未満の小児の保護者、優先接種対象者のうち、身体上の理由により予防接種が受けられない者の保護者等

11月の健診日程 のお知らせ

4か月児健診（受付9:00～10:30）
10・17・24日
1歳6か月児健診（受付12:50～14:00）
4・11・18・25日
3歳児健診（受付12:50～14:00）
5・12・19・26日
場所 母子保健センター
（「ここにこ」の隣）

対象者には、ご自宅へ健診日の約1か月前に健診票が郵送されますので、この案内の日に健診を受けてください。

