

保健だより 11月号

平成30年度
第二よこび保育園

秋本番、紅葉が美しい季節になりました。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋と楽しいことがたくさんある季節です。運動、食事、睡眠の基本的な生活リズムを整え元気に登園できるようにしましょう。

11月8日は 「いい歯の日」



虫歯予防のために歯磨きの習慣をつけましょう。自分で磨けるお子さまでも最後はきちんと保護者の方が仕上げ磨きをしてあげてください。スキンシップの時間にもなると思います。また、赤ちゃんは食後にお茶を飲ませることで十分な予防効果があるといわれています。



冬はもうすぐ！ かせ予防を

寒い朝がありますが、日中は気温が上がり汗ばむほどです。寒いからと厚着をしていると、すぐ汗をかいてしまいます。汗が冷えるとかぜをひきやすくなるので、なるべく薄着で登園させていただきたいと思います。また、厚着だと皮膚が外気を敏感に感じられなくなり、外気から身を守るしくみや体温調節機能が高まりません。一日を通しての衣服の調節は難しく「何を着せたらいいのかな？」と分からない時はいつでも声をかけてください。おうちの方も風邪には十分お気を付けてください。



鼻水が長引くのは 病気のサイン!?

鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な気管。気になる症状があったら、耳鼻科を受診しましょう！

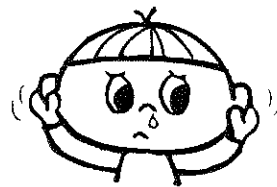


かぜをひいていないのに、しょっちゅう鼻が詰まったり、鼻水が出たりしている



→アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い

鼻詰まりがあり、しきりに耳を触る



→急性中耳炎の疑い

いつも目やにや鼻水が出ている



→鼻涙管閉そくや結膜炎の疑い



ウンチは健康のバロメーター

腸は、栄養素や水分を吸収し、食べ物を送る働きをします。食べ物を送る力が弱いと便は腸内に長く留まり、水分が減り過ぎてかたくなります。反対に腸の動きが異常に活発になったり、ウイルス・細菌などにより水分をうまく吸収できなかつたりすると、水分量の多いやわらかい便になります。便秘対策には「運動」「腹部マッサージ」「繊維の多い食物の摂取」、下痢対策には「脱水の予防」が大切。

「元気ウンチ出たかな？」とたずねてみてください。ウンチのかたち、においなどで健康状態がわかりますので気になる時は伝えてください。