



# ほけんだより

第 417 号 令和 4 年 11 月 1 日 光明第三保育園

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。1日のうちの寒暖差が激しいと、風邪をひきやすくなります。これから本格的な冬に向けて、風邪に負けない丈夫な身体づくりを心がけましょう。

## 風邪をひかないためには何をやる？

免疫には体に侵入したウイルスや細菌などの病原体と戦った時に、その武器（抗体）を残しておき、次に同じ病原体が侵入した時に速やかに撃退できる仕組みがあります。そのため、子どもは成長と共に風邪をひきにくくなります。

ただし、風邪の原因となるウイルスは 200 種類あると言われます。インフルエンザやコロナウイルスのように変異しやすいウイルスや、ノロウイルスのようにタイプが多いウイルスもあり、油断は大敵です。規則正しい生活で、ウイルスを寄せ付けない強い身体をつくりましょう。



### 決まった時間に起こしましょう

朝、自然に起きるまで待つのではなく、時間を決めて起こしましょう。睡眠リズムが整いますし、身支度や朝ご飯の時間をしっかりととれます。

### 朝ご飯を食べましょう

元気に1日過ごせるよう、しっかり栄養とエネルギーを摂りましょう。食欲がなければ、コップ1杯の牛乳だけでも飲みましょう！



### たくさん遊びましょう

日中は好きな遊びで体と心を動かします。休日も通園時と同じ時間帯にお昼寝できると生活リズムが崩れにくいです。



### お風呂は早めがおすすめです

暑いお風呂で体がポカポカになると、眠気が起こりにくくなってしまいます。寝る1～2時間前に入るのが理想です。また、入浴するまでの時間が短い時は、ぬるめがおすすめです。



### 9 時頃にはお布団に入りましょう

寝る時間を一定に、9時頃までには就寝させましょう。寝る前はテレビを消す、本を読むなど「寝る前の儀式」を決めて、眠りに向かう雰囲気をつくるのもおすすめです。



## 保健目標

病気に負けない身体を  
作りましょう

## 手洗いの話

10月24日～10月31日の手洗い強化週間に、ご協力をいただきありがとうございました。今後も登園時の手洗いをお願いいたします。

7月に2～5歳児クラスを対象に正しい手の洗い方や手を洗うタイミング（登園時、トイレの後、外から帰った後、食事前、降園時）のお話をしました。また、道組は手洗いチェックをしました。手洗い前に手に蛍光クリームを塗って、その後いつも通りの方法で手を洗い、ブラックライトに手をあててみると、蛍光クリームが残っているところが光り、洗い残しの部分が見えるようになっていきます。次からはその部分に気を付けてもらうようにお話をしました。普段から幼児は、丁寧に手を洗う様子がみられ、乳児は保育者と共に手を洗っています。この冬はインフルエンザの流行も懸念されています。保育園、家庭で感染症の流行に備えていきましょう。



コロナ感染症だけでなく、インフルエンザにも注意が必要です。今年はインフルエンザが流行すると言われています。

手洗い、うがいを心がけ、予防に努めましょう。インフルエンザの予防接種も効果的です。子供は2回の接種が必要ですが、かかっても軽くすみます。

