ほけんだより　11月号



令和8年11月
石山くじら小規模保育園

落ち葉が赤や黄色に色づいて、お散歩が楽しい季節です。朝晩の冷え込みで、厚着で登園する子も増えてきましたが、日中の運動は意外に汗をかきます。脱ぎ着しやすい上着での調節をお願いします。

風邪をひかないためには、何をする？

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対処できる仕組みがあります。しかし、インフルエンザ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。これからの感染症シーズンに備えて、「３つの保」で風邪を防ぎましょう。

室内を保湿する

空気が乾燥すると、鼻やのどの粘膜がダメージを受けますし、ウイルスが浮遊しやすくなります。加湿器を使ったり、室内に洗濯物を干したりすることで乾燥を防ぎましょう。

体を保護する

保護とは「気を付けて守ること」。よく寝て、よく遊び、栄養バランスのとれた食事を摂るように気を配り、健康を守りましょう。



体を保温する

体を冷やすと風邪をひきやすくなります。ただし、厚着をして汗をかくと、汗が冷えて逆効果になります。重ね着で調節しましょう。静電気が起こりにくく肌触りの良い綿がおすすめです。また、首の皮膚のすぐ下には太い血管が通っています。ここを温めると全身に温かい血が巡ります。

薄着・重ね着で元気に過ごしましょう

・薄着の習慣をつけましょう

少しずつ寒さに慣らしていく事で、自律神経の働きが良くなり、丈夫な体がつくられます。厚着に慣れてしまうと、外の気温の変化をとらえる皮膚の感覚が鈍くなり、免疫力も強くなりません。

・重ね着をしましょう

重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、厚手の物を一枚着るよりも保温性が高まります。薄手の重ね着なら、暑さ寒さの調整もしやすくなり、動きやすく機能的です。



・大人より一枚少ないを目安に

子どもは新陳代謝が盛んなので、平熱は大人より0.5～1℃ほど高いです。体に蓄えられた熱は、表面から失われるため、体表面積の小さい子どもは熱が逃げにくいため寒さに強いのです。また、厚着だと汗が冷えて風邪をひきやすい原因になります。