



ほけんだより

令和4年11月1日発行
東京自由保育園



朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一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。これからやってくる本格的な冬に向けて、風邪に負けない丈夫な体作りを心掛けましょう。



風邪薬の効果

何だか熱っぽい。くしゃみや鼻水、咳も出始めた…。こんな時、風邪薬を早めに飲めば大事に至らず治まる事も多くあると思います。“風邪薬は風邪を治す薬”と思われがちですが、風邪の原因の80~90%を占めるウイルスへは、直接効果があるものではありません。薬が効くウイルスはかなり限定され、未だに特効薬が開発されていないのが現状です。※抗生剤（抗菌薬）は、ウイルスには効きません！！

では、風邪を早く治す為にどうしたら良いのでしょうか。大切なのは免疫力を高める事です。生活リズムを整え、しっかりと休息をとり免疫力を高めてあげましょう。

そして、鼻汁や咳などの症状が酷くなる前に早めに受診をし、症状を和らげる治療を行う事で体力低下を防ぎましょう。早期対応と安静、この2つが免疫力を高める事へと繋がります。



全園児歯科検診を行います

11月7日（月）に、全園児対象の歯科検診を行います。予め相談したい事などありましたら、担任または看護師までお声がけ下さい。

また、虫歯や伝達事項がある場合は、個別に歯科衛生士診断票を配布します。歯科受診時に必ず病院へ提出し、治療が終了しましたら保育園へ提出いただくようご協力をお願いします。



11月の保健行事

7日（月）全園児歯科検診

※当日に欠席すると、今年度は受ける事が出来ません。
可能な限り登園していただくようお願いいたします。

8日（火）歯のおはなし（4歳児対象）

10日（木）歯のおはなし（5歳児対象）

15日（火）身体測定（乳児）

16日（水）身体測定（幼児）

18日（金）全園児健康診断

※今年度2回目の全園児健康診断です。お子さんの事で気になる事、詳しく診察していただきたい事などありましたら、事前にお声がけください。

薄着の習慣は **秋** からスタート

肌寒くなると、つい子どもに厚着をさせたいくなりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて丈夫な体を作っていく為にも、今から薄着を心掛けていきましょう。

薄着で過ごすコツ！！

- 肌着を着て保温する。
- お腹と背中が出ないようにする。
- 寒い時は薄手の上着で調節する。

※厚手のものを1枚着るよりも何枚も重ねて着ると、層ができてより保温効果が上がります。



生活リズム をととのえよう

自己免疫力を高めるためには、早寝・早起き・朝ごはんはもちろん、バランスの良い食事を摂る事や、適度な運動も大切です。

寒くなると家で過ごす事が多くなりがちですが、無理のない程度の薄着を心がけ、外遊びを取り入れていきましょう。

※体温調節機能を養う事に繋がります