



ほけんだより



令和5年9月29日
椋山女学園大学附属
椋山こども園

10月号

もうすぐ子どもたちが楽しみにしている運動会ですね。新型コロナウイルス感染症が5類になり、初めての運動会です。一方、新型コロナウイルスや年間通してインフルエンザの感染者もでています。季節の変わり目で体調を崩しやすくなる時期です。衣類の調節などをして体調管理に気をつけていきましょう。

インフルエンザ対策はお早めに



インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう！

予防のために



- 1 予防接種を受けるようにする
- 2 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- 3 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- 4 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- 5 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- 6 人込みを避ける



たっぷりの睡眠も大切！



薄着で元気！

薄着していると、冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経系全体が活発に働くようになります。体温調節機能も高まるので、かぜをひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になれるというわけです。

また、薄着は運動能力の発達を促すとも言われます。もこもこ着込んでいては、動きにくくて活動的になれませんか。かぜに負けず、元気に体を動かしてあそべる子でいられるよう、薄着を習慣づけていきましょう。



心配なうんちは色や形でチェック！



子どものうんちを毎日観察しましょう！健康状態を知ることができ、病気の発見につながることもあります。

理想はバナナうんち コロコロうんち ビチビチうんち



黄色から茶色ですると出ます



野菜や水分が足りないみたい



おなかの調子がよくないみたい

白、赤、黒いうんちは注意！

酸っぱいにおいの白い下痢便は感染症、赤や黒のうんちは腸や肝臓の病気にかかっていることが。すぐに受診を！

これってOK？

下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

おすすめ

リンゴのすりおろし
整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。

おがゆ、おじや
整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。

やわらかく煮た野菜スープ
消化がよくなり、水分補給にもなります。

避けたい物

柑橘類

腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

パン、バター、チーズなど
脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNGです。

生野菜・繊維の多い野菜
消化によくない、下痢を悪化させるため避けましょう。