



くまの子倶楽部

三室保育園本館

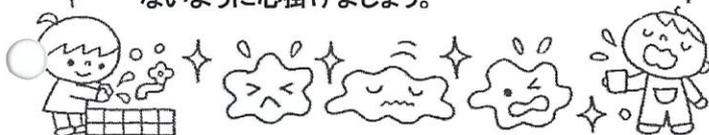
山口 幸子

秋から冬へとバトンタッチをするこの時季、1日の気温差が大きくなり、動物や虫たちも、冬眠に向けて準備を始めたようです。虫は厳密にいうと冬眠とは言わず、越冬(冬を越すこと)というそうです。ですが、全種類が越冬するわけではなく、越冬しない種類もいるようです。くまの子の子たちは自然が身近にあるということもあり、虫が大好きな子が多いですが来年もたくさんの虫たちと出会えるように大事に身近にいる命に接していきたいですね。寒暖の差から子どもたちは体調を崩しやすくなっています。衣服の調整をして、元気に過ごせるようにしましょう。



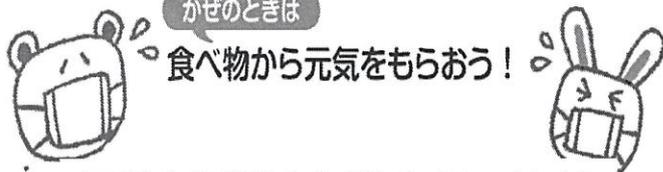
冬はもうすぐ！ かせ予防を

ぽかぽかと太陽のぬくもりを感じる日もあれば、冷たい時雨が降る日もあり、暖かさと寒さの間を行ったり来たりしながら冬に近づいています。1日の中でも朝夕と日中との気温差が大きくなってきました。暖房器具を使用することが多くなると、空気が乾燥し、ウイルスが増えるのに格好の条件となります。元気に冬を乗り切るために、規則正しい食事や睡眠はもちろんのこと、外出後や食事前にはうがい、手洗いを欠かさないように心掛けましょう。



かせのときは

食べ物から元気をもらおう！



風邪かなと感じたら食べ物のパワーでウイルスを跳ね返しましょう。まずは発汗作用のあるネギやショウガ、くず湯などで体を温めて免疫力アップ。熱がある時は、うどんや卵、すりおろしたりんごなど、消化の良い物でエネルギーを補給しましょう。また、鼻詰まりには玉ねぎのスープがおすすめです。湯気と玉ねぎに含まれる成分が粘膜の炎症を和らげてくれます。のどの痛みには、柑橘系の蜂蜜漬けも効果的です。



よく歩いて健康作り

朝夕涼しくなってきました。親子で散歩の機会をもってみてはいかがでしょう。歩くことで全身の血液循環がよくなり、土踏まずも形成されます。土踏まずは足にかかる強い衝撃を和らげるクッションの役割をしてくれる大切な部分です。土踏まずが形成されないと、長時間歩くときに疲れたり、転びやすかったりすると言われています。

保育園でも色々な場所にお散歩の計画をしていますが、お家の方の健康のためにも一緒に計画してみてください。



家庭内感染を防ごう

かせやインフルエンザ、胃腸炎などの感染症が家族間で流行しないように、次のようなことに気を付けましょう。

- 手洗いとうがいを徹底し、タオルの使いまわしや食器食具の共有をしない。
- 嘔吐物や便の処理の際はマスクや使い捨て手袋を着用する。汚物を捨てる時はビニール袋に入れて口をしっかりと結ぶ。
- 処理後は石鹸で手を洗い、アルコールなどで消毒をする。

