

ほけんだより

11月

くまの子倶楽部

三室保育園本館

看護師 倉田佳奈

11月になり、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色づき始めました。落ち葉を拾う子どもたちも秋から冬への移り変わりを感じているようです。先月は寒暖の差で体調を崩し、お休みをする子や鼻水の出ている子が多く見られました。本格的な冬が来る前に、生活リズムや服装、食生活などを見直し、冬に向けても元気に過ごせるよう風邪予防はしっかりと行いましょう。

かぜのときは

食べ物から元気をもらおう！

かぜかな、と感じたら食べ物のパワーでウイルスをはね返しましょう。まずは発汗作用のあるねぎやしょうが、くず湯などで体を温めて免疫力をアップ。熱があるときは、うどんや卵、すりおろしたりんごなど、消化のよい物でエネルギーを補給しましょう。また、鼻づまりにはたまねぎのスープがおすすめ。湯気と、たま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、みかんの皮やきんかんの蜂蜜漬けも効果的です。

上手なうがい・手洗いでかぜ予防

うがいは、水道水より緑茶や食塩水で行う方が効果的です。特に緑茶は、カテキン成分による殺菌作用が強く、かぜの予防効果が高いといわれています。上手なうがいの仕方は、頭を後ろにそらし、口を大きく開けて「ガラガラ」と音を立てます。これを2～3回繰り返します。手洗いは、せっけんを泡立て、手の甲、指の間、爪、手首の順に丁寧に洗い、水でよく流します。最後は、清潔なタオルでパンパンとたたくように水気を拭きましょう。また、爪が長いと、ばい菌が残る原因になります。普段から短く切っておくことが大切です。

インフルエンザと風邪の違い

▶ 風邪はのどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。

▶ インフルエンザは風邪の症状に加えて、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。

▶ 下記の症状が出たら病院で診てもらいましょう。

- ・進行が早い
- ・38℃以上の高熱
- ・寒気が強い
- ・激しい頭痛や筋肉痛
- ・咳がたくさん出る

予防接種について

抵抗力の弱い子どもがインフルエンザにかかるると重症になりやすいため、予防接種を受けておくと安心です。13歳未満の子どもは1シーズンに2回接種が標準です。2回目の接種をしてから2週間以上経過しないと効果が現れないため、12月前に済ませる事をおすすめしています。