

# ほけんだより ～秋号～



令和6年11月1日  
社会福祉法人えどがわ  
西葛西おひさま保育園



少しずつ涼しくなり、秋らしくなってきましたね。急な寒さに体が追い付かず、体調を崩しやすい季節です。手洗い・うがいをしっかりと行って予防に努めていきましょう。また免疫力の低下が体調を崩す原因でもあるので、お仕事や子育てで大変だと思いますが、十分な睡眠時間をとり、健康な身体でいられるようにしましょう。

## 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！



## 薄着の習慣は「秋」からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりになりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

### 薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



### 大人より「少し遅く」「1枚少なく」！

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。



## ● 昼寝について ●

子どもだけでなく、大人も昼寝をすると頭がスッキリしますよね。昼寝には、体の疲れを癒やし、精神的な疲れや緊張を緩和させる効果があると共に、睡眠中に分泌されるメラトニンというホルモンが細胞の免疫力の向上や成長の手助けをしています。幼児期はメラトニンが最も多く分泌される時期の為、昼寝は成長にとっても大切なものだといえます。保育園では長い時間集団生活するため、昼寝がないと体力や集中力が持たず、ぐずったり、時には夕方に眠ってしまって夜には眠れなかったりすることもあるでしょう。それをできるだけ避け、子どもが規則正しく元気に生き生きと過ごすために、保育園では昼寝の時間を設けています。

