

# ほけんだより 11



「秋の日はつるべおとし」といいます。

秋の日暮れが早いことを井戸の水をすくう釣瓶が落ちる様子に例えたことわざです。

実際に秋は、日が沈んでからも早い薄明の時間も短く、あっという間に暗くなります。寒い季節が間もなく到来します。温かくお過ごしください。



もしかして風邪？

## ひどくなる前に 予防しよう

熱が出た、体がだるくて動けないなど、「風邪の症状が急に出了」という経験をしたことはありませんか。でも、そうなる前にサインがあったはず。

check!

### 風邪のひき始めのサイン



くしゃみ



悪寒



鼻水



頭痛

いくつか当てはまったら風邪のひき始めかもしれません。そんなときは悪化を防ぐために次の5つの対策をしてみましょう。

### たっぷり寝る



いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいのかくなど、最も落ち着ける方法を探してみましょう。

### 体を温める



体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めると効率的に体温が上がります。

### 水分補給



熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりとって脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の働きが悪くなってしまいますので、水分補給が必要です。

### ごはんは消化に良いものを



おかゆなど消化に良いものを、食べられる範囲でとりましょう。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくても良いです。食べ物を消化・吸収するのはとてもエネルギーを使うので、ウイルスと闘うために必要な体力まで使ってしまうと。

### 乾燥を防ぎ加湿する



ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「繊毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまいます。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。

## 秋・冬は感染症流行の季節 感染対策 できていますか？

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

手洗い

石けんで時間をかけて洗うのがコツ。

湿度を保つ

乾燥するとのとや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。

人混みを避ける

繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。



### 感染対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナウイルスなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういった人たちを守ることもつながります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう。



# 11月9日は いい空気の日

かんき 換気をして空気をいれ替えると  
よいことがたくさん

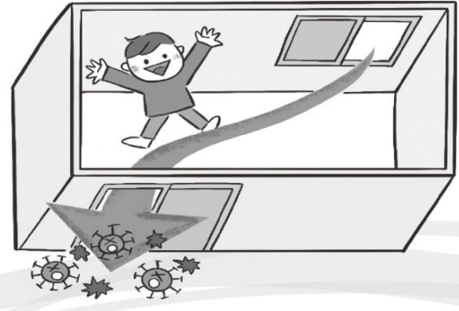
あたま 頭がスッキリする

かんせんしょう よ ぼう 感染症予防になる

にお こもった匂いや  
しつけ 湿気がとれる



かんき 換気をするときのポイントは  
たいかくせん 対角線の  
まど 窓を開けること



かんき 換気をして  
しんせん 新鮮な空気の部屋で過ごしましょう

## 「イヤ!」は成長の証

ご飯を食べさせようとしたら  
「イヤ!」、登園しようとしたら  
「イヤ!」……いわゆるイヤ  
イヤ期に悩んでいるおうちの方  
も多いかもしれません。



イヤイヤ期は1歳半～3歳頃によく見られ、  
自分なりに「こうしたい!」という自立心が芽  
生え始めた証。

人の脳は、先に感情を司る部分が発達し、後

から考える・我慢するなど感情を制御する部分  
(前頭前野)が発達します。つまり、前頭前野  
が未発達なため感情をうまく制御できず、また  
言葉を使うのも難しいため、「イヤ!」と表現  
するしかないのです。

脳の仕組みによるものなので、強く叱ったり、  
自分を責めたりしなくても  
大丈夫。落ち着くまで見守  
ってあげてください。



## 歯と顎の発達のために、むね習慣を

けんこう は あご はったつ 健康な歯と顎の発達のためには、  
ようじき しゅうかん み 幼児期からかむ習慣を身につけることが大切です。  
にゅうし は 乳歯が生え揃う頃から、  
すこ れんしゅう はじ よ 少しずつかむ練習を始められると良いでしょう。

さいはんごろ 2歳半頃から  
かわ 皮つきのリンゴや柿、  
かき かた すこ のこ 硬さを少し残したニ  
ンジン、カボチャ、  
だいこん 大根などからスタート  
すると◎。



さいごろ 4歳頃から  
ゴボウやレンコンなど  
かた 硬いものにもチャレンジ。  
ほねつき 肉をかじり取る練習もオススメです。

お子さんに合ったペースで...  
歯や顎の発達スピードは子どもに  
よって違います。なかなか飲み込  
めない時は食べやすく調整するなど、  
様子を見ながら少し  
ずつステップアップ  
していきましょう。

