

ほけんだよい



令和7年 11月
こでまり保育園
～第8号～

朝晩は肌寒く、日中の気温との寒暖差が大きくなり、体調管理が大切な季節です。うがい・手洗いの習慣や、生活習慣の見直しをして、冬に向けて健康な身体作りをしていきましょう。咳や鼻水・下痢などの症状が続いている時は、悪化しないように早めに病院を受診しましょう。また乾燥による肌トラブルも起きやすい時期ですので、皮膚を清潔にし、保湿などをして快適に過ごせるようにしましょう。

免疫力を高めましょう！

免疫力を高めると風邪やインフルエンザ予防などにも効果が期待できます。免疫力とは病気などから体を守ってくれる力のことです。体の中にウイルスや菌が侵入して体内で攻撃を受けても免疫力が高ければ免疫細胞が体を守ってくれます。風邪を引いて熱が出るのは、体がウイルスと戦っているためと言われてます。日常生活のちょっとした心がけで免疫力を高めましょう。

①子どもの免疫力が低下するとき

・腸内環境が乱れているとき



腸内環境と免疫力には深い関係があると言われており、善玉菌が優勢でないと免疫力が低下します。食生活はもちろん大切ですが、便秘や下痢にも注意が必要です。

・睡眠不足

子どもの成長に大切な睡眠は、免疫力にも関係があります。睡眠不足になると慢性的な疲労や自律神経の乱れによる免疫力低下が心配されます。

②免疫力を高める方法

・適度な運動

汗を軽くかく程度の適度な運動を行いましょう。

・腸内環境を整える

乳酸菌・発酵食品など腸内環境を整える食べ物（納豆・ヨーグルト・チーズ・味噌・パンなど）を積極的に摂りましょう。

・生活習慣を整える

早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを崩さないように、休日でも出来るだけ平日と同じように過ごしましょう。必要な睡眠時間は個人差がありますが、寝る前にテレビやスマホ・タブレット等の使用をやめて、入眠しやすい環境を作るようにしましょう。

☆冬の衣服の準備を☆

肌寒くなってきました。子ども達の冬服を出してみると、サイズが合わなくなっている！ってこともあるかと思います。早めに子ども達の体型に合った洋服の準備をお願いします。

また、セーター・裏起毛・フリースなどは保温性がありますが、衣類の厚みがあり子ども達の動きを制限してしまいます。子ども達は汗をかきやすいので、汗の吸収性が良い素材の服がいいですね。保温性の高い衣服はアウター（ジャンパーなど）として



インフルエンザかも？と思ったら…

病院受診するまで、水分をとりながら、目を離さず、安静にして過ごしましょう。

検査のタイミングは、発熱してから 12 時間後以降が望ましいです。

※ただし、水分が全くとれない、痙攣をおこした、いつもと様子があきらかに違うときなどはすぐに医療機関を受診しましょう。

インフルエンザと診断された時は、保育園まで連絡をお願いします。

インフルエンザは、発症してから5日を経過し、かつ解熱した後2日（幼児は3日）を経過するまでは登園できません。