



11月の保健だより



たかさご保育園

落ち葉が赤や黄色に色づいて、お散歩が楽しい季節になりました。朝晩の冷え込みで厚着をしてしまいがちですが、日中は元気いっぱい走り回っていると汗をかきます。寒さは脱ぎ着しやすい上着で調節し、動きやすい服装で遊ぶようにしましょう。

冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、生活のリズムを整え、服装や食生活などにも注意していきましょう。

～保健行事～

歯科健診 11月 6日（水）9:30～（嘱託医：小田先生）

※当日欠席の場合は後日ご家庭で受診をしていただきます

0才児健診 11月 12日（火）14:30～（嘱託医：吉崎先生）

（11月から0才児健診は1ヶ月に1回になります）



～11月12日は皮膚の日～

皮膚には細菌・ウイルスやアレルゲンなどが体内に入らないようにする働きがあります。冬は気温と湿度が下がり皮膚が乾燥しやすくなります。また乳幼児はもともと皮膚が薄いため乾燥肌になりやすいです。乾燥するとバリア機能が弱くなり痒みも出やすくなります。

☆保湿剤を使いましょう

ローション・・・液状でのびが良くさらっとしている。傷口にはしみることもある。

乳液・・・・水分が多いためのびが良い。

保湿クリームより乾燥している肌にも吸収しやすいが、保湿の持続力は短い。
クリーム・・・保湿の持続力は高いが乾燥した肌には吸収しにくいので入浴後の潤った肌に塗るとよい。

軟膏・・・・油分が多くややかためだが皮膚への刺激が少ない



保湿剤は酷くなつた時だけではなく、継続的に塗ることを心がけましょう。

夜の入浴後に塗った保湿剤は就寝中のパジャマなどで取れてしまうので、起床して着替える前に塗ると効果的です。



～11月8日はいい歯の日～

ほとんど毎日のように摂取している砂糖は、取りすぎてしまうと糖尿病や心臓病、骨そしょう症などを引き起こしてしまうといわれます。口の中では虫歯になりやすくなることで有名です。

現在、1人1日約50gの砂糖を取っているといわれています。

厚生労働省のガイドラインによれば、日本の子どもは1日当たりの砂糖の摂取量は、未就学児で10g、小学生以上で20g程度を目安にしています。また、大人も子供も1日の砂糖の摂取量

を25gまでにすることが推奨されています。

喉が渇いた時にごくごく飲んでしまいがちなジュース。甘くて美味しいジュース(清涼飲料水)は子どもも大好きですね。ですが、ジュースには砂糖がたくさん含まれています。

・ステックシュガー1本は砂糖3gです

1~2歳: 12~13g以下 (ステックシュガー4本まで)

3~5歳: 15~18g以下 (ステックシュガー5~6本まで)

ステックシュガー(本)	飲料水	量
0本	お茶	コップ1杯(200ml)
3本	野菜ジュース	コップ1杯(200ml)
4本	乳酸菌(ヤクルト)	1本(65ml)
7本	ヨーグルトドリンクタイプ	1パック(125ml)
8本	みかんジュース濃縮還元	コップ1杯(200ml)
8本	スポーツ飲料	ペットボトル1本(500ml)
9本	りんごジュース濃縮還元	コップ1杯(200ml)
9本	乳酸菌飲料(カルピス)	コップ1杯(200ml)
12.5本	炭酸飲料(サイダー)	1缶(350ml)
13.5本	ヨーグルトドリンク	コップ1杯(200ml)
14本	炭酸飲料(コーラ)	1缶(350ml)

(保健指導における学習教材集)

※酸性度が高い炭酸飲料やスポーツ飲料、乳酸菌飲料、柑橘系果汁飲料などは歯を溶かす度合いが高くなると言われているので注意しましょう。

普段はなるべく水やお茶を飲む習慣をつけて、ジュースを飲んだ後には水を含むなど歯を健康に保つよう心がけましょう。

～風邪をひかないために～

人間の体にウイルスや細菌が侵入し、その病原体と戦った時に抗体ができ、次に同じ病原体が侵入したときに速やかに撃退できるしくみがあり、それを免疫といいます。そのため子どもは成長とともに風邪をひきにくくなります。ただし、風邪の原因となるウイルスは200種類あるといわれ、インフルエンザのように変異しやすいウイルスやノロウイルスのようにタイプが多いウイルスもあり油断はできません。

保温・・・体を冷やすと風邪をひきやすくなります。厚着は汗をかきやすくし
汗が冷えて逆効果。薄手の服を重ね着する方が中に空気の層ができる
ので保温効果が高まります。こまめに着脱し調節しましょう。静電気
が起こりにくい綿素材がおすすめです。

保湿・・・空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜がダメージをうけ、またウイルスも
浮遊しやすくなります。室内を加湿して乾燥を防ぎましょう。

保護・・・体を守るために、よく寝て、栄養バランスのよい食事をとることに気
を配りましょう。

以上、『3つの保』で風邪を防ぎましょう

