

冬に旬を迎えるリンゴは「1日1個で医者いらず」と言われるほど栄養がたっぷり。便秘解消や病気予防、美容にも効果があるそうです。また、よく噛んで食べることで歯を丈夫にしてくれます。歯は虫歯になると回復することはありません。丈夫な歯でおいしく食べて、健康な毎日を過ごしましょう。

空気を入れかえよう



保健室より

酷暑の夏も、厳しかった残暑も過ぎました。これからは冬へと向かい、空気中は湿気がなく乾燥しています。体の中では肺・呼吸器に1番負担のかかる季節になります。11月は、溶連菌感染によるお子さんがいましたが、大きく体調を崩すことはありませんでした。

寒さが厳しくなり暖房を使用する季節、不感蒸泄による水分喪失もあります。この時期は喉が渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけ、部屋の加湿やお部屋の室温調節・換気を行い感染症を予防していきましょう。

感染防止の5つの基本

《新型コロナウイルス感染症対策アドバイザーボードより一部抜粋》

- ① 体調不安や症状がある場合は無理せず 自宅療養、あるいは受診しましょう。
- ② その場に応じたマスクの着用や咳エチケットを心がけましょう。
- ③ 換気、密集・密接・密閉（三密）の回避は引き続き有効です。
- ④ 手洗いは日常生活習慣にしましょう。
- ⑤ 適度な運動、食事などの生活習慣で 健やかな暮らしを心がけましょう。

爪はきれいかな？



今月の保健行事

- 4日(月) 身体計測(りす・うさぎ組)
- 5日(火) 身体計測(ぼんだ組)
- 6日(水) 身体計測(くま組)
- 8日(金) 身体計測(きりん組)
- 11日(月) 身体計測(ぞう組)

※ 休園当日を補う場合は、欄でくるよう
にお願ひします。

乳幼児健診

10か月児健診・赤ちゃん相談会(午前)

- 6日(水) 和邇すこやか相談所(来月は10日)
 - 13日(水) 堅田市民センター(来月は17日)
- ### 1歳9か月児健診(午前)・3歳6か月児健診(午後)
- 21日(木) 和邇すこやか相談所(来月は25日)
- ### 2歳6か月児健診(午後)
- 6日(水) 和邇すこやか相談所(来月は10日)

体も心も

うるおいプラス+

体が乾燥すると...

- ウイルスの活動が活発になる
- かゆみやひびわれ
- のどが渇いてカゼをひきやすくなる



心が乾燥すると...

- 少しのことまでイライラする
- 集中できなくてボーっとする
- 自分はダメだと落ち込む



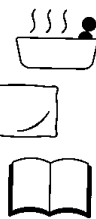
うるおいプラス

- 加湿器を使う
- こまめな水分補給
- クリームで保湿



うるおいプラス

- お風呂でリラックス
- よく寝る
- 好きなことをする



秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

① たっぷり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。

② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。お風呂ではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。



寒くても外で元気に遊ぼう!

冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



不足するもの ① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

不足するもの ② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。



ビタミンD

きのこ類、魚など

セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます