ほけんだより

令和７年 11 月２日発行　バンビ保育園

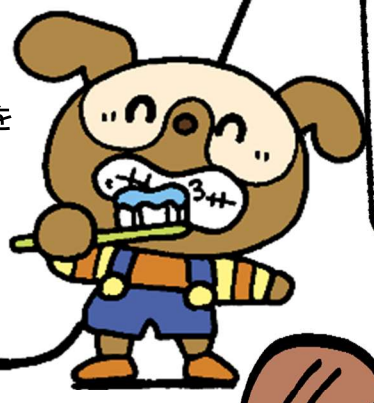
もう 11 月･･･日中は日差しを受けて暖かいものの、朝、夕の北風が少し冷たく感じますね。11 月は、日中と朝夕の気温の差が激しいので、体調も崩しやすくまた、感染症が流行しやすい時期でもあります。肌寒く感じられる頃から、子どもたちにちょっとしたカゼ症状が出始めてきているのが気になります。
体調に変化がありましたら早めに担任にお声掛けください(*^-^*)。カゼの引きにくい身体を目指しましょう

心の不調はお口のピンチ！？

緊張して口の中がカラカラになった経験はありませんか？
強いストレスを感じると、だ液の分泌が減ってしまいます。だ液には、むし歯菌を洗い流すなど、口の中の元気を守る役割があります。

よくかんで食べる、生活習慣を見直すなど、だ液をたくさん出す工夫をしてみましょう。そして不安な気持ちを和らげることも大切です。

音楽を聞いたりスポーツをしたり、好きなことでリラックスできる時間を作りましょう。



寒くても水分補給は大切！

私たちの皮膚からは、気付かないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいです。
夏よりものどが渇いていると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。
水分不足でのどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。

- 寝る前、起床後にしっかり補給！
- のどが渇いたと感じる前にこまめに
- 白湯など温かいものを選ぶ



かぜ予防にビタミン

ビタミンＡ
鼻やのどや胃の粘膜の形成に欠かせないビタミンです。
ビタミンＡが不足すると、鼻やのどの粘膜が乾燥しやすく、かぜのウイルスが侵入しやすくなります。
ビタミンＡは、緑黄野菜に多く含まれています。

ビタミンＣ
粘膜を強くし、防いでも防ぎきれないウイルスに応戦します。ウイルスに対する抵抗力を高める働きをします。
ビタミンＣは、果物などに多く含まれています。



小さい時からきれいな姿勢の習慣を

ピンと背筋ののびたきれいな姿勢には筋力が必要。思いっきり外遊びをして、筋肉を発達させることが大切です。遊びで体のすみずみまで筋力を使う経験をさせてあげましょう。
おすすめは、お手伝いです。お片付けや、そうじ、自然といろんな動きをします。
小さいときから、生活の中でのびのびと体を動かすことを習慣にしてきれいな姿勢をサポートしてあげましょう。

10 月の感染症

・インフルエンザ	９名
・ウィルス性胃腸炎	２名