



11月号



こんな病気に注意！

咽頭炎・気管支炎

伝染性紅斑（りんご病）

インフルエンザ など



ほけんだより

令和7年11月 病児・病後児保育室「いよこすまいる」

葉っぱの色が徐々に赤や黄色へと色付き始め、朝夕は少し冷え込むようになりましたね。冬の足音の近付きを感じますが、冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう規則正しい生活を心がけましょう。

よく歩いて健康づくり

気候が良くなってきたので、親子で散歩の機会をもってみるのもいいですね。歩くと全身の血液循環がよくなり、土ふまずも形成されます。土ふまちは足にかかる強い衝撃をやわらげるクッションの役割をしてくれる大切な部分です。土ふましが形成されないと、長時間歩くときに疲れたり、転びやすかったりすると言われています。健康のためにもたくさん歩きましょう。

インフルエンザ



◎急な発熱

◎のどの痛み

◎下痢、嘔吐

◎激しい頭痛や筋肉痛

◎咳がたくさん出る

◎寒気が強い

など

放っておくと周りへの感染を広げるだけでなく、合併症の危険も伴うので、インフルエンザの症状かなと思ったら病院で診てもらいましょう。

予防接種について

発症を抑え、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ重症化防止効果があります。ワクチンは効果を発揮するまでに約2週間かかり、半年程度効果が期待できます。急性の病気にかかっている場合や発熱している子は、予防接種を避けたほうがよいでしょう。



秋は薄着の服装で

肌寒く感じる朝が増え、ついつい こどもに厚着をさせたくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、かぜを引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。薄手の衣服を重ねるなどして、じょうずな体温調節を行いましょう。

11月9日は「換気の日」

「いい空気」と読ませることから換気の日と言われるそうです。空気（風）の通り道を作り、1時間に1回、5分程度の換気を心がけ、感染予防をしましょう。





+

+



+

+



+

+



+

+



+

+



+

+



+

+

+

+



+

+

+

+



+

+



肥満のおはなし

食欲の秋！おいしい物がありすぎて、ちょっと食べ過ぎかも？

肥満になるとどのようなことが起こるのでしょうか？

- 糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病になる危険性が高くなる
- 大人になってから糖尿病にかかるリスクが上がる
- 小児期の肥満は死亡リスクを高める
- 運動能力を低下させる
- 心臓への負担がかかる
- ひざ・腰への負担がかかる
- 睡眠時無呼吸症候群になる可能性が高まる

肥満にならないために

- 1、ゆっくりよくかんで食べる
- 2、朝ご飯は必ず食べる
- 3、好き嫌いをなくす
- 4、おやつを食べ過ぎない
- 5、運動をする
- 6、生活リズムを崩さない

間食

- 1回分の量や時間を決める
- 栄養バランスを考える
- 甘い物を取り過ぎない
- 固い物の方がよい
- 買い食いはいししない
- おやつは1回の軽食と考える

+

+



+

+



+

+



+

+



+

+



+

+



+

+



+

+



+

+



+

+