



オリーブ通信

野のはな空のとり保育園

2023年 11月

11月になり朝夕は冷え込む季節になってきました。しかし、日中は気温が上が
り、暑くなる日が多くあります。子どもは外気温の影響を受けやすいため、日中は
1枚少なく朝夕は1枚多くし衣服で調整すると良いですね。

【風邪を引かない身体をつくる】

体力・身体抵抗力を維持するためには、適度な運動・質の良いバランスのとれた
食事・十分な睡眠が必要です。散歩やストレッチなどの適度な運動は、血行を良
くし体温を上げて体力・身体抵抗力が正常に働きやすい身体の状態をつくります。
また、運動をすることでストレスの解消にもつながります。

◎身体抵抗力アップに大切なこと

- ①適度な活動性と休養のバランス
- ②からだを温めること
- ③ストレスを減らすこと
- ④腸内環境を整えること



※からだを温めるとは？

血液の循環をよくしてからだを温めることで、免疫力（抵抗力）アップにつな
がる効果が見込めます。根菜類もからだを温めると言われる食品です。免疫力は、
体温が1℃下がると30%低下し、逆に1℃上がると一時的には最大5~6倍
アップすると言われています。体温を上げるには適度な運動、適度な入浴が効果
的です。たんぱく質の豊富な肉や魚、卵、豆腐などは体温を上昇させ、からだを
温める働きがあります。また、鍋やスープ、みそ汁などもからだを温め風邪の予
防に有効です。

◎からだを保温する



からだを冷やすと風邪を引きやすくなります。ただし、厚着をして汗をかく汗が冷えて逆効果。薄手の服を重ね着するほうが、中に空気の層が出来て保温効果が高まります。暑くなったらこまめに脱いで調節しましょう。

※首のすぐ下には太い血管が通っています。ここを温めると、全身に温かい血がめぐります。

【感染症の季節を乗り切りましょう】

インフルエンザやRSウイルス感染症、ウイルス性胃腸炎などの感染症が流行しやすい季節になりました。小さな子どもほど感染症にかかると進行が早く、重症化するおそれがあります。体調不良のサインがあったら、早めに休ませたほうが早く回復します。無理せず、ご家庭でゆっくり過ごして様子を見てあげてください。

こんなときは、おうちで様子を見ましょう

◎前日から…

- ①下痢を繰り返す
- ②嘔吐があった
- ③38℃以上の熱がでた
- ④解熱剤を飲んだ（座薬を使用した）
- ⑤けいれんを止める薬を使った
- ⑥夜間に咳が出たりゼイゼイしてあまり寝られなかった



◎当日の朝に…

- ①体温が37.5℃以上ある
- ②吐いた
- ③下痢した

※小さな子どもは体調をうまく伝えられません。「いつもとちがう」サインを見逃さないようにしてください。気になることがあるときは、職員にご相談ください。