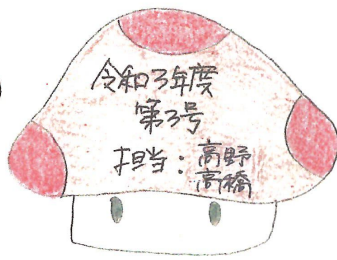


# (まけんだより)



元気な1日は

朝ごはんから



朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

- 脳が元気になる！  
朝ごはんは、睡眠中でも働いてエネルギーが少なくなっている脳にエネルギーを与え、元気にします。
- 活カが出る！  
体温が上がり、血液が体中によろこび、活動的になります。
- うんちが出やすくなる！  
腸がより激しく動き、活発に働き出し、便が出やすくなります。



## 薄着の習慣は 秋 からスタート

朝晩だいぶ涼しくなってきました。肌寒くなると、つい子どもに厚着をさせたくなりますが、子どもは意外と寒さに強いです。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着をいかにしていきましょう。

## 薄着で過ごすコツ

- 寒い時は薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- お腹と背中が冷たないようにする



薄着は運動能力の発達を促すとも言われます。もともと着込んでいけば、寒くなくて活動的にたのびます。

かせに負けず、元気に体を動かして遊ぶように

薄着を習慣づけていきましょう



# RSウイルス感染症

感染力が強く、激しいせきが出て呼吸が苦しくなります。年長児はそれほどひどくありませんが、年齢が低いほど重症化しやすく、呼吸困難に陥ったり肺炎などの合併症を起すこともあるので「かぜかた？」と感じたら早めに病院を受診しましょう。

★ 登園許可証明書の提出が必ずです

38~39℃の高熱



激しいせき

鼻水

## インフルエンザ対策は お早め！



コロナウイルス感染症予防対策が習慣化されているため、昨年はインフルエンザ流行はありませんでした。油断せずに予防のためにできる事を続けたいですね。

予防のために

- 予防接種を受ける
- 外から帰ったら、必ずうがい・手洗いをする
- 栄養のある食事と、水分をしっかり取る
- 室温20度前後、湿度50~60%を保つ
- こまめに換気する

たっぷり睡眠も大切です



手洗い・うがいと予防できる病気はたくさんあります。お父さんお母さんも一緒に、毎日の習慣にしましょう。



## かせからくる急性中耳炎に注意

かせをひいた後、鼻をつけたのが「急性中耳炎」。鼻水が耳管(鼻と耳をつなぐ管)を通して耳に流れ込み、炎症を起します。子どもは耳管が短くて太いため、急性中耳炎になりやすいのです。よく耳を触るイヤホンがみられる日等には注意しましょう。

耳の痛みや聞こえ(まじ)に耳を触ります



- 激しい耳の痛み
- 高熱
- 一時的な難聴

くり返しやすいので、きちんと治すことが大切です。