



ほけんだより 1月



愛宕保育園

新しい年が始まりました。子どもたちは寒さに負けず、外遊びを楽しんでいます。元気に遊べるように体調管理をしてあげましょう。遊んだあと、食べる前にはしっかり手を洗って、うがいをすることが肝心です。また、早寝・早起き・バランスのよい食事など、規則正しい生活で病気に負けないよう体調を整えていきたいですね。

食べていますか？冬野菜

冬野菜には根菜と葉野菜が多く、寒い冬に体を温めてくれる、あったか料理にぴったりの野菜たちです。冬野菜をたくさん食べて、風邪等をひかない丈夫な体にしたいですね。

根野菜

土の中で栄養を蓄えて育ちます

例えば…大根、かぶ、にんじん、ごぼう



葉野菜

寒さに耐え忍んで育ちます

例えば…ほうれん草、こまつ菜、水菜、春菊



調理方法ワンポイント

- ・肉や魚等のたんぱく源とともに、鍋物やスープにすると、汁に溶け出したビタミン等も摂ることができます
- ・鍋物を食べづらいお子さんの場合は、野菜を取り出し刻んで、雑炊にするとよいでしょう

◆麻しん風しん混合（MR）ワクチンの接種はお済みですか？もう一度、母子手帳をご確認ください。

対象者 第1期：1歳児

第2期：年長児（平成30年4月に小学校入学を控えたお子さん）

昨年夏ころより関東を中心に風しんの発生報告があり、12月には高知市でも発生報告がありました。

第1期・第2期を過ぎてしまうと「定期予防接種」ではなくなり、実費がかかるようになりますので、接種期限内にワクチン接種を済ませるようにしましょう。

将来、海外留学や進学時に接種歴を求められることがあります。

※他にも「4種混合」や「日本脳炎」など就学前に済ませたい予防接種があります

■問い合わせ先 高知市保健所 母子保健課 電話：855-7795

冬も薄着でいる方が免疫力が高まり、風邪予防になる？



いいえ、風邪予防には体質に合った保温と手洗い・うがい・水分補給が大切です

昔は「子どもは風の子」と言われ、薄着を推奨する習慣がありましたし、冬でも薄着で大丈夫な子がいるのは事実ですが、薄着で免疫力が上がるという科学的根拠はありません

寒さ暑さに対する反応や適応力は子どもによって違うので、わが子の体質に合わせて適切に保温してください

また、風邪予防の基本は「手洗い・うがい」ですが、まだうがいができない子は、「水分補給」を習慣にしてください

風邪のウイルスは乾燥した場所が大好きなので喉の粘膜に付着したウイルスをそのままにしておくとう殖して症状を引き起こします

ですが、水分を取ってウイルスを胃へ洗い流してしまえば増殖しないのです

うがいができる子どもでも、乾燥対策として小まめに水分を補給して、風邪のリスクを減らしましょう

熱・咳・鼻水があるときのケア



しかし、気を付けていても風邪をひいてしまうことがありますよね

症状があるときには以下の注意点を気を付けながら看病してあげてください

★ねつ

熱は、身体の中でウイルスや細菌をやっつけるために必要な反応です。体内に入った敵（ウイルスや細菌）と戦う免疫は、通常より体温が高い環境で活発に働きます。体温が下がると免疫が戦いにくくなるので、安易に解熱剤で強制的に熱を下げるのは良い方法とはいえません。熱の高さにかかわらず、熱でつらそうときは解熱剤を使用してください。

★せき

咳が出ているとき、仰向けに寝ると気管が少しつぶれた形になり、咳が出にくくなって余計につらくなります

上半身が少し斜めになるように、体の下にクッションなどを入れると、少しラクになるでしょう

★はなみず

鼻水を出すことは大切ですが、左右同時にかむ、強くかむ、鼻をすするなどは、中耳炎など他の病気の原因になることもあるので避けましょう。鼻を自分でかめるようになるのは2~3歳頃。少しずつ鼻をかむ練習をしてあげてください。お風呂は、暖かく湿度が高いので鼻水が出やすくなります。自分で鼻をかめない年齢の子どもさんには、家庭用の鼻水吸引器も市販されていますので活用してみてください。