

すずらん通信

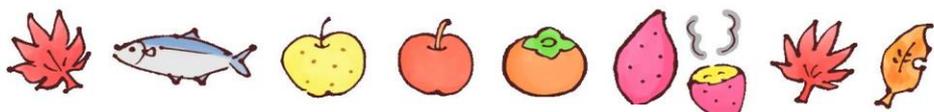


2022年 11月号 No.86

もみじやイチョウの葉が次々と色づき始め、秋の深まりを感じる季節になりました。立冬を迎え 11 月は、暦のうえでは冬の始まり！少しずつ冬に向けての景色の変化も見られそうですね。

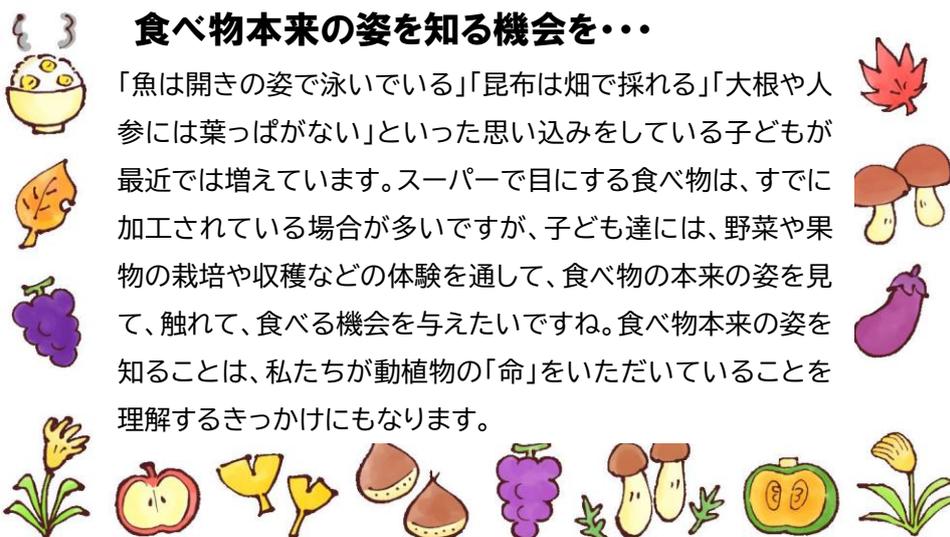
気温が下がって乾燥してくるようになると、インフルエンザや風邪、ノロウイルスなどに感染するお子さんが増えてきます。手洗い・うがいをていねいに行い、規則正しい生活を心がけましょう。栄養のあるものを食べて、体を動かし、しっかり休むことにより免疫力UPにつながり病気に感染しにくくなります。肌寒くなってきましたが、戸外でも元気に体を動かしていきたいですね。

すずらんルーム 0967-34-9026



食べ物本来の姿を知る機会を・・・

「魚は開きの姿で泳いでいる」「昆布は畑で採れる」「大根や人参には葉っぱがない」といった思い込みをしている子どもが最近では増えています。スーパーで目にする食べ物は、すでに加工されている場合が多いですが、子ども達には、野菜や果物の栽培や収穫などの体験を通して、食べ物の本来の姿を見て、触れて、食べる機会を与えたいですね。食べ物本来の姿を知ることは、私たちが動植物の「命」をいただいていることを理解するきっかけにもなります。



いい歯



11月8日は「いい歯の日」です。

「8020(ハチマルニイマル)運動」は、80歳まで自分の歯を20本以上残そうという運動です。子どものころから、食べたらずをみがく習慣を身につけておきましょう。1本1本ていねいにみがけているか、正しい歯みがきの仕方を確認して、歯を大切にしましょう。



インフルエンザと風邪は何が違うの？

風邪は、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。

インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、風邪と同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。

インフルエンザかも!!

- ・進行が速い。・38℃以上の高熱。・寒気が強い。
- ・激しい頭痛や筋肉痛。・咳がたくさん出る。

予防接種について

症状を抑え、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ重症化予防効果があります。ワクチンは効果を発揮するまでに2週間かかり、半年程度は期待ができます。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方がよいでしょう。

