



# 11月 ほげんだより

2023/11

発行

000

朝晩、寒暖の差もあり体調を崩しやすくなってきました。みたかつくしんぼ保育園でも昨年インフルエンザの大流行がありました。今年も、ワクチン接種や手洗いうがいでの予防を行っていきましょう。また、新型コロナウイルス感染症に適した冬期が近づきます。冬の感染症に注意し本格的な冬が来る前に、生活リズムや服装、食生活を見直しましょう。

## 『風邪』をひかないためには何をする？

免疫には、体に侵入したウイルスや細菌などの病原体と戦ったときに、その武器（抗体）を残しておき、次に同じ病原体が侵入したときに、速やかに撃退できる仕組みがあります。そのため、子どもは成長とともに風邪をひきにくくなります。ただし、風邪の原因となるウイルスは200種類あると言われます。インフルエンザのように変異しやすいウイルスや、ノロウイルスのようにタイプが多いウイルスもあり、油断は大敵。感染症シーズンに備えて『3つの保』で風邪を防ぎましょう。



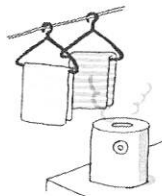
### ○体を保温する

首の皮膚の下には太い血管が通っています。ここを温めると、全身に温かい血が巡ります。重ね着で調整。静電気が起こりにくく肌触りのよい綿がおすすめです。



### ○室内を保湿する

空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜がダメージを受けますし、ウイルスが浮遊しやすくなります。加湿器を使ったり、室内に洗濯物を干したりして乾燥を防ぎましょう。



### ○体を保護する

保護とは「気をつけてまもること」よく寝て、栄養バランスのとれた食事をするように気を配り、健康を守りましょう。



## 咳で眠れないときは

咳が続くと体力を奪います。呼吸が楽になるようにケアしてあげましょう。

### ① 体を起こしてみる

横になると咳がひどくなるときは、縦にだっこしてあげましょう。呼吸が楽になります。



### ② 部屋を加湿する

空気が乾燥していると鼻やのどの粘膜に負担がかかります。寝室にも加湿器を置いて、のどを守りましょう。



### ③ ゆっくり休みましょう

大人は熱がなければ大丈夫と思いがちですが、小さな子どもは、咳でも体力を奪われます。早く休んだほうが早く治るのでゆっくり休む時間を作ってください。

### ◎咳におすすめ！私の豆知識です！

咳き込みが始まるとなかなか落ち着かないという夜！「生タマネギをスライスして枕元に置く」と、いつのまにか咳が落ち着いて安眠し始めます。3日続けると日に日に寝るのが楽になります。タマネギに含まれる「硫化アリル」という成分が咳の鎮静化・眠効果があるそうです。私は、部屋がたまねぎの匂いになるのが怖いのでお薬に頼っていますが、私の知人が試したところ、なんと！

すぐに効果がでてよい睡眠につながったそうです！ぜひ試してみてください。

