

健康だより

2025 年度 11 月
ともしび保育園

外遊びが大好きな子どもたちは、寒空の下でも元気いっぱい走りまわっています。厚着をしすぎると思うように体を動かすことができないので、寒さは上着で調節し、できるだけ活動しやすい服装で遊びましょう。



地域では、感染性胃腸炎、溶連菌感染症、インフルエンザ A が流行っています。新型コロナウイルス感染症も出ています。

<換気の効果は大きい>

だんだん寒くなってきて、窓を開けるのがつらくなってきました。でも、定期的に部屋の空気を入れ替えるのはとても大事です！

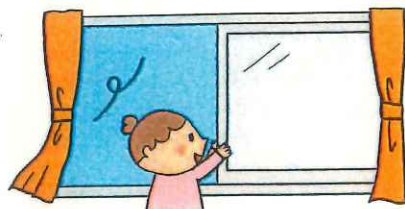
空気が同じところに停滞すると…

★集中力が低下する

空気中の二酸化炭素の量が増えて、脳が酸素不足になり、集中しにくくなります。

★感染症が広がやすくなる

空気中をウィルスが漂い、感染症にかかりやすくなります。



子どもたちの生活の場である保育園でも気をつけていきます！

<歯を食いしばると筋力がアップするの？>

ボールを投げたり、鉄棒をするときなど、ぐっと歯を食いしばりますが、これは力を入れやすくする体の仕組みに関係しています。

歯を食いしばると体が安定し、正しくかみ合わせた状態だと訳4〜6%筋力アップするという研究結果もあります。

日ごろからしっかりかめる歯を保つことは、体を支える力にもつながります。よく噛む、ていねいに歯をみがくなど歯を大切にすることが、実は運動にも役立っています！



<お子さんが咳で眠れないときは>

寝入りばなや起きた時に、咳がひどくなって、辛そうにしていることはありませんか？

<夜に咳がひどくなるのはなぜ？>

★気管支の収縮

夜は、体を休める副交感神経が優位になって、気管支を収縮させるので、わずかな刺激でも咳の反射が起こりやすくなります。

★就寝時の姿勢

横になると、鼻水や痰がのどの奥に流れ込みやすくなり、気管支を刺激します。

<お家でできる対処法>

★頭を少し高くして寝る

呼吸を楽にし、鼻水がのどに流れるのを防ぎます。タオルなどを使ってちょうどいい高さに調整しましょう。

<のどを潤す>

のどが潤うと咳を緩和してくれます。

水分補給や加湿器の使用でのどの乾燥を防ぎましょう。

