



落ち葉が赤や黄色に色づいて、お散歩が楽しい季節です。朝晩は冷え込みますが、日中の運動は意外に汗をかきます。脱ぎ着しやすい上着で調節しましょう。

## 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種類あるといわれますし、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、下記の「3つの保」で風邪を防ぎましょう。

### 体を保温する

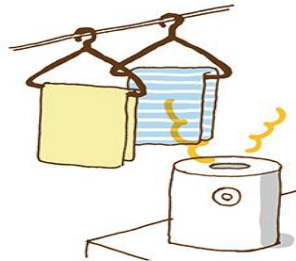


首の皮膚のすぐ下には太い血管が通っています。ここを温めると、全身に温かい血が巡ります。

重ね着で調節。静電気が起こりにくく肌触りのよい綿がおすすめです。

体を冷やすと風邪をひきやすくなります。ただし、厚着をして汗をかくと、汗が冷えて逆効果。薄手の服を重ね着するほうが、中に空気層ができて保温効果が高まります。暑くなったらこまめに脱いで調節しましょう。

### 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やすくなり、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「気をつけて守ること」。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！



### 11月の予定

- 30日（木）園医健診（0、1歳）
- 月初：身体測定



### 先月の保健指導 ～がらがらうがい～

先月の保健指導は3歳児クラスの「がらがらうがい」でした。お口の中には虫歯のばい菌以外にも風邪のばい菌がいることを伝えると驚いていた子どもたちです。外から帰ったら「がらがらうがい」、食事の後は「ぶくぶくうがい」とお話しています。まだまだ「がらがらうがい」は難しい子が多かったようです。ご家庭でも、濡れても気にならないお風呂などで練習してみましょう。