



ほけんだより 10月号



2021年10月1日
いちご保育園

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…。秋は過ごしやすい気候なので様々なことにチャレンジできます。そして、食欲の秋！ 秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬の物を色々食べて、かぜを引きにくい体づくりをしましょう。

食欲の秋！！

皆さんは食べ物をよく噛んで味わって食べていますか？保護者の方もお子様と一緒に咀嚼力をUPさせて健康な体作りをしてください！！

消化と吸収

咀嚼は、食べ物を細かくし、消化しやすい形に変える役割があります。良く噛まずに大きなまま食べ物を飲み込むと、胃に負担がかかり消化不良になります。

早食い、過食の予防

満腹感を脳が感じるには20分程度かかります。良く噛まずに食べると早食いに繋がり、満腹を感じるまでの時間に食べ過ぎてしまいます。

よく噛むことで食事にかかる時間が長くなり、少量の食事でも満腹を感じ、食べ過ぎを防止します。

インフルエンザ予防接種

今年もインフルエンザ予防接種の季節がやってきました。「今年はワクチンの供給が少ないかも…」「昨年流行しなかったので今年は要注意！」などと言われています。例年いちご保育園で保護者の方にお声がけさせていただいているワクチン接種ですが今年度は難しくそうです。それぞれのご家庭で早めに対策を立ててしっかり備えられるようにご準備下さい。

乳児医療証

現在お預かりしている乳児医療証の期限が9月末できて、新しい医療証がお手元に届いている頃かと思えます。

お手数ですが、2部コピーをして提出して下さい

古いものは、園で処分させていただきますので

ご了承下さい。

秋のアレルギー対策

秋のこの時期、ぜんそくなどアレルギーがひどくなったと感じたこと、ありませんか？

実は、その原因の1つとして「ダニ」が考えられると専門家はいます。ダニはアレルギーの原因となり、小児ぜんそくでは原因の9割を占めるとも言われています。死がいやフンが体に入ることによって症状が出ますが、夏の間繁殖したダニが死んで、家の中にたまりやすいのが、秋のこの時期なのです。

対策の一つはお布団のクリーニングです。水洗いが一番効果的ですが、難しい場合は天日干しをして掃除機をかけましょう。

お布団を押し入れから出してそのまま使うとダニのフンや死骸を吸い込んでしまうので必ず行いましょう！

乾燥に注意！！

涼しくなると乾燥の季節がやってきます。マスクをしたり、加湿器を使用したりするなど、適度な湿度を保ちましょう。喉に負担がかからないよう、鼻呼吸を意識することも大切です。また、口の渇きや肌の乾燥、便秘が気になる時は、白湯や温かいお茶などで水分をこまめに取りましょう。また体を潤す食材や旬の食材を取り入れましょう！

梨、ごま、れんこん、白きくらげ、松の実、ゆり根などは、体の潤いを補ってくれる食べ物です。肌荒れや冷え症などの症状がある人は、ひじきやあさり、いわしなどの魚介類、鶏肉などがおすすめです。また、旬の食材は栄養が豊富に含まれています。さつまいもやじゃがいも、ごぼうなどの根菜類、きのこと類、さんま、いわし、サケ、サバなどの魚も積極的に食べましょう。

