



11月になり、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色付き始めました。落ち葉やどんぐりを拾う子どもたちも季節の移り変わりを感じているようです。これから冬に向けて、冷え込むことが増えてくると思います。冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、感染症対策はしっかりと行いましょう。



せきエチケットは、新型コロナウイルス感染症や風邪、インフルエンザなどの「感染症」にかかった時（もしくは疑いがある時）、お互いにつまみつかないようにするためのルールです。

その1 鼻と口をおおう

せき・くしゃみが出そうになったときは、ティッシュやハンカチで鼻と口を覆います。使ったティッシュはビニール袋などに入れてゴミ箱に捨てましょう。



その2 とっさの時は「袖」でカバー

急な咳・くしゃみは、できるだけ手を使わず、袖や上着の内側で鼻と口を覆います。手で覆った時は、すぐに石けんでよく洗いましょう。



その3 マスクをつける

ウイルスを含んだ飛沫（鼻水や唾液）は、咳・くしゃみとともに鼻や口から飛び散ります。マスクをつけることで予防につながります。



「免疫」について

今般の新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、私たちが感染症全般に関する情報に接する機会も増えましたが、主要キーワードのひとつが「免疫」です。体内に侵入したウイルスや細菌などの〈異物〉を攻撃して殺す、また排除する働きを免疫といいます。他の病気でも同様です。

現在流行の確認されているインフルエンザや新型コロナウイルス感染症だけでなく、これからの季節は感染性胃腸炎などの流行が懸念されます。手洗いなどの対策とともに、この免疫の力を少しでも高めておくことが予防の基本となります。そのためには、以下のことが有効です。

- ・栄養バランスのとれた食事
- ・十分な睡眠
- ・適度な運動
- ・ストレスの発散
- ・よく笑う



これらのことを意識しながら生活し、感染症にかからないように気を付けましょう。

秋の夜長。眠れないときは…

日が暮れるのがずいぶん早くなりました。1年のうち、最も昼が短くなる「冬至」まで、少しずつ夜が長くなっていきます。秋の夜長をのんびり過ごすのも風情がありますが、何となく眠れないときは、こんなことを試してみてください。

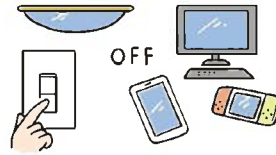


ぬるめのお風呂にゆっくり入る

血行をよくすることで、深部体温（体の内部の体温）が放散されて下がりやすくなり、生体リズムに合わせて眠る準備に入ることができます。

温かい飲み物を飲む

深部体温が一時的に上昇し、その後に低下する下げ幅が広がり、よい睡眠が得られるといわれています。糖質や脂質を含まない白湯がおすすめ。



メディア・照明をOFF

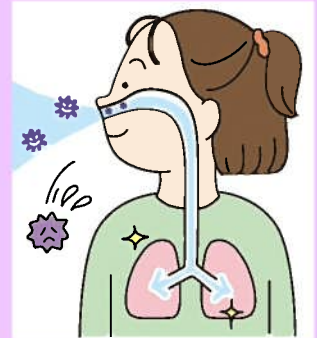
タブレット、ゲーム機、スマホなどの明るい画面やたくさんの情報は脳を刺激し、覚醒を促します。照明はもちろん、これらの機器も早めに電源OFFに。

鼻呼吸のススメ

寒さが徐々に厳しくなってきました。皆さんは普段、呼吸をするときに鼻と口のどちらを使っているでしょうか。「口で呼吸している」という人は要注意です。

冬の乾いた空気が口から直接入ると、喉が乾燥し、病気への「抵抗力」が落ちるとされています。

また、空気中を漂うウイルスなどもそのまま入ってきて、感染しやすくなってしまいます。一方、鼻は吸い込んだ空気に湿り気を与えることができ、鼻毛はほこりやウイルスなどを防ぐ役目ももっています。手洗い・うがい、睡眠(休養)などと合わせて、私たちの体が本来持っている仕組みをしっかり使って、元気に過ごしたいですね。



げんきにすごそう！ 11月の「いい日」

いいは
11/8 いい歯の日



いいく(き)
11/9 かんきの日



いいひふ
11/12 ひふの日



お知らせ

※身体計測週間

くれもん組・かりん組・すもも組
→6日(月)～10日(金)

くきうい組・あんず組・いちご組
→13日(月)～17日(金)

※健康診断→28日(火)

※1歳6か月児健康診査対象児

→令和4年4月生まれ

※3歳児健康診査対象児

→令和2年6月生まれ