



# ほけんだより 11月



令和6年 11月1日  
よろこび保育園  
看護師 高野

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が激しいと、かぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、かぜに負けないじょうぶな体作りを心がけましょう。10月後半にはインフルエンザが流行しました。

## 健康な体作りが、かぜの予防に



気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたいかぜ。うがいと手洗いが、かぜの予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せつけない強い体を作ることも、大きなかぜ予防になります。ご家族みんなで気をつけていきましょう。

### せっけんで 手を洗う



### がらがら うがい



### 3食 しっかり食べる



### 早寝早起き

鼻やのどをすっきりさせたい時に

喉の痛みや不快感にはユーカリ精油、ラベンダー精油などの蒸気吸入法がおすすめです。(マグカップにお湯を入れ、精油を2～3滴垂らす。)

ユーカリ・・・殺菌・抗ウイルス、免疫強化作用  
ラベンダー・痛みを鎮める働きをし、風邪予防に効果的です。



11月12日は 皮膚の日

空気の乾燥するこの時期は皮膚がかさかさになったり、かゆくなったりと乾燥肌が気になります。タオルでゴシゴシと強くこすらず、お風呂上がりには保湿クリームを塗りましょう。



## ☆寒暖差アレルギー☆

気温差などが原因となって生じる鼻炎です。くしゃみ、鼻水、鼻づまりの他、食欲不振、不眠、イライラする、疲れやすいといった症状がみられ、一般的には7℃以上の気温差がある場合に起こるといわれています。

気温の差が刺激となって鼻粘膜の血管を広げ、内部が腫れることにより、これらの症状を引き起こしていると考えられています。湿度が影響しているともいわれており、空気が乾燥すると悪化する特徴があります。

### ☆予防や対策☆

カーディガンなどを用意しておく、こまめに体温調節ができます。自律神経のバランスを整える事も大切。早寝早起き、ゆっくり湯舟に浸かる、バランスの良い食事。根菜類は身体を温めてくれます。温かい飲み物を飲むのも効果的です。