

# おひさまだより



2024.10.31

せんだの森

11月になります。空気の乾燥してくるこれからの季節は、感染症も流行しやすくなります。こんな時こそ「よく食べ・よく遊び・よく寝る」ことで、体力をつけ免疫力をアップさせていかなければなりません。やはり大切になるのは、「早寝・早起き・朝ごはん」でしょう。園生活をもっと楽しく過ごすために、ご家庭のご協力をよろしく願います。

～元気のススメ 今月のおはなし～

## 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、中に空気の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ますし、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月の保健指導 食べ物の行方を知る～食べたものはどこへ行く？～



いいウンチってどんなウンチ？  
 ウンチは、体の不調を知らせてくれる役割を持っています。食べたものは、体の中でどうなっていくの？ 食べ物の行方を追いながらウンチの話をしていきます。



12月11日(水)  
 9:30～の予定です。

## 11月の休日診療医療機関 (\*一部抜粋)



	小児科	内科	耳鼻咽喉科
3日(日)	木村小児科(南蔵王町) 943-7117	城北診療所(木之庄町) 923-8161	米田耳鼻咽喉科クリニック(駅家町) 970-1030
4日(月)	たかはし小児科(三吉町) 921-0026	船町ふじおかクリニック(船町) 944-9005	木村耳鼻咽喉科医院(今津町) 933-3817
10日(日)	小池病院(光南町) 932-3512	上田循環器科内科(王子町) 923-6323	平木耳鼻咽喉科医院(今津町) 934-2798
17日(日)	細木小児科医(港町) 921-7111	まつはまクリニック(松浜町) ※外科も可 920-8150	西町クリニック耳鼻咽喉科(西町) 927-3322
23日(土)	やすはらこどもクリニック(多治米町) 953-1152	はまもと内科クリニック(南蔵王町) 943-4976	東川耳鼻咽喉科医院(御門町) 923-3333
24日(日)	庵谷内科循環器科(御幸町) ※内科も可 970-2022	佐藤胃腸科医院(西町) 926-0221	いわた耳鼻咽喉科クリニック (神辺町川南) 963-8733

小児の休日・夜間の診療については、下記の場所で行っております。

**福山夜間小児診療所(年中無休)** 場所/福山市医師会館隣り 三吉町南

TEL/084-922-4999

診療/19:00～23:00(受付は22:45まで)

早めの受診を心がけ、できるだけかかりつけの病院を受診しましょう。