

10 ほけんだより

まだまだ残暑が続きますが、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。幾分過ごしやすい日も増えてきましたね。秋にはハロウィンや運動会など子どもたちの楽しみにしている行事がたくさんあります。乾燥し始める秋は感染症のもとになるウイルスが活発になりやすい環境です。《食欲の秋、スポーツの秋…》栄養豊富な食べ物を美味しく食べ、たくさん遊び、よく眠り、日頃から風邪をひきにくい体づくりをしていきましょう。

9月の病欠報告

育心こども園

美童保育園

発熱…23名(計47日休み)

発熱…2名(計3日休み)

咳・鼻水…6名(計11日休み)

下痢・嘔吐…2名(計4日休み)

頭部縫合後の加療…1名(計2日休み)



目の日

10月10日は目の日です。目によいとされている食べ物を紹介します。

●目によい栄養ABC●

ビタミンA→目の粘膜を強くする

(にんじん・ほうれんそう・かぼちゃなどの緑黄色野菜)

ビタミンB群→目の神経の働きを助ける

(B₁ 豚肉・サバ・玄米・レンコン B₂ レバー・納豆・卵・のり)

ビタミンC→目の健康を保つ

(柿・小松菜・ブロッコリー・じゃがいも・さつまいも・大根)

涙の役割



涙には、様々な役割があり、瞬きによって出てきます。

- ◆目の表面(角膜)の乾燥を防ぎ、傷の治りを早める
- ◆細菌やアレルギー物質を洗い流す
- ◆目の表面に酸素や栄養を運ぶ



注意!!
流行しています

手足口病

手足口病って?

口や手足に米粒くらいの水ぶくれができる

・夏に流行する

・発症から数週間後に爪がはがれるケースも



◆感染は?

- ・つばがとんでうつる
- ・便のウイルスが手から口を経て感染

◆予防は?

- ・手洗いでウイルスを落とす

◆かかったら?

- ・遊具を個人別にする
- ・回復後も便からウイルスが2~4週間排泄されるので、おむつなどの扱いに注意する

手足口病について詳しくは

こちらのQRコードより



予防と対策を徹底し重症化しない様に気を付けようね。



栄養をとってかぜを吹き飛ばそう

かぜの初期に ネギみそ湯

みじん切りにしたネギと、小さじ1、2杯程度のみそをカップに入れ、熱湯を注いで完成。殺菌効果があります。

吐き気止めには ショウガ汁

おかゆやみそ汁にショウガ汁を数滴たらして。吐き気を抑えるのに効果的です。

体の調子を整える 野菜類

野菜にはかぜを予防するビタミンがいっぱい! 積極的にとりましょう。

ビタミンC

不足するとかぜをひきやすい
キャベツ、ハクサイ、ダイコンなど



ビタミンA、カロテン

粘膜を強くする
ほうれんそう、ニンジン、ニラなど

