

# ほけんだより 11月

2024年11月1日  
社会福祉法人からしだね  
足立区立青井保育園

看護師

11月7日は立冬。暦のうえでは秋から冬へと季節が進み、冬支度を始める時季がやってきました。例年より夏の暑さがのこり気温が高かった分、1日の寒暖の差も大きく感じられるかもしれませんね。長期予報では晴れの日が多く、気温は高めとか…。衣類の調節や基本的な生活習慣に気をつけ、体が季節の変化についていけるように、上手に冬モードにチェンジしていきましょう。

## ひどくなる前に 予防しよう

インフルエンザ や 感染性胃腸炎など、

冬の感染症が流行する季節がやってきました。

\* 熱・咳 などの出る 呼吸器系感染症

\* 嘔吐・下痢 など 消化器系感染症



ウィルスが暴れる場所や症状は違っても、

侵入口は同じで、口・ノド・鼻 から入り感染をおこします。

体に入らないようにすることが、感染予防の基本になります。

感染予防のためには、手洗い・うがいをきちんと行うことが大切です。

### 乾燥を防ぎ加湿する

ウィルスは湿気が苦手なので、加湿が大切濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿には注意を。



### 体を温める

体温が上がると、免疫力も上昇！  
ポイントは《 首・手首・足首 》3つの首を温めること。

### ごはんは消化に良いものを

不調を感じたら、栄養バランスも大切ですが、おかゆなどの消化の良いものを、食べられる範囲で(量など)無理のないように。

### 感染対策はみんなのため

小さな子ども・年配の方・妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。

まずは 《 うつらない・うつさない 》  
自分やまわりの人を守るためにも感染拡大防止を心がけましょう。

## “姿勢”は大丈夫？

寒くなると、ポケットに手を入れて歩いたり、肩や背中を丸めて前かがみで歩いたり、姿勢の悪さが気になります。

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが  
良い姿勢の目安。

隙間に手がすっぽり入ったり、

頑張らないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は  
姿勢が悪くなっているサイン！



## 姿勢が悪いとどうなる？

“良い姿勢”が大切な理由は…

悪い姿勢が身についてしまうと ●からだのゆがみ ●慢性的な腰痛 ●慢性的な肩こり・首の痛み ●便秘 ●頭痛など  
将来、様々な症状に悩まされることになります。  
良い姿勢で、毎日、元気に過ごしましょう。



11月1日は  
姿勢の日



## 屈折検査

青井保育園では1～5歳児を対象に行っています。

\*きちんとピントが合っているか？（正視）

\*ピントが合っていない場合、その種類と程度は？（近視・遠視・乱視）

従来の視力検査だけでは気づけない、目の異常の見逃しを減らすことができます。

早期に適切な治療を開始することで、ほとんど改善すると、言われています。

検査の結果を確認し、今、見え方に異常がなくても

必ず早目に眼科を受診しましょう。

実施予定

11月22日（金）15：00～ 5・4・3歳児

12月 6日（金）15：00～ 2・1歳児

