おいしい木の実

北区立西ケ原南保育園
指定管理者社会福祉法人東萌会
03-3576-1023

11月は寒暖の差が激しく、体調を崩すことが多い時期です。
また、これからの時期は感染性胃腸炎（ウイルス性胃腸炎…お腹の風邪ともいいます。）やインフルエンザなどの冬の感染症が流行しやすくなります。日頃から栄養や休息を十分にとって体調を整え、病気に対する抵抗力をつけていきましょう。
冬の感染症予防のポイントをいくつかご紹介します。是非、参考にしてください。

《「風邪」は油断大敵です》

「風邪」は鼻やのどにウイルスや細菌が感染し、微熱や鼻水、のどの痛みなどの炎症を起こすもので、それらの総称を「かぜ症候群」といいます。軽くすむことも多いですが、油断をすると悪化して、中耳炎や肺炎、気管支炎など、さまざまな病気を併発することもあります。
少し体調が悪そうな時は、無理をせず安静を心がけ、長びかせないようにしましょう。

《鼻水・鼻づまり》

鼻水や鼻づまりを放っておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、他の病気の原因になることもあります。
鼻水・鼻づまりが気になったら、早めに病院を受診しましょう。また、ご家庭では鼻水が出たらティッシュペーパーで拭く、鼻が詰まったらかむ、という生活習慣が身につくよう、繰り返し伝えていきましょう。

効果的なうがいのしかた

のどからの菌の侵入を防ぎます。
ぶくぶくうがいを1回したあと、がらがらうがいを3回ほど繰り返しましょう。

※うがい液を使わず、水道水でも効果はあります。

ぶくぶくうがい

うがい液で口の中をぶくぶくして吐き出す。

がらがらうがい（2歳頃から）

うがい液を口に含み、のどの奥まで届くようにして上を向き、15秒ほどガラガラして吐き出す。

本格的な冬に向けて、ウィルスに負けない丈夫な体作りを心掛けましょう！

秋の絵本とおすすめの絵本を紹介します。

どんぐり ころちゃん

みなみ　じゅんこ作

わらべ歌が題材になっているとてもかわいい絵本です。「どんぐり はちくりしょぽーん」と絵本の中に出てくる台詞が子ども達は大好きで、繰り返し歌って楽しんでいます。絵本の巻末部分には楽譜もついているので、歌いながら絵本をみるとより楽しめます。

14ひきのあきまつり

いわむら　かずお作

ねずみの子ども達はお母さん達が木の実採りに行っている間におばあちゃんとかくれんぼ。次々に隠れた子ども達が見つかりますが、おっちょこちょいのろっくんが見つかりません。森の中へ探しにいくと、不思議なお祭りが開かれていて…。