

ほけんだより NO.3

令和3年11月2日 開南幼稚園



11月に入り、朝晩は寒さが感じられるようになってきました。

風邪などの感染症がはやる季節になります。風邪予防に効果的なビタミンを多く含む旬の野菜などを食べて、元気にすごしましょう。

♠ 気をつけよう！冬の感染症 ♠

＝インフルエンザ＝

〈症状〉 高熱・寒気・だるさ・
全身痛。

※普通の風邪症状と合わせて
このような重い症状が急に
出てきます

＝感染性胃腸炎＝

〈症状〉 気持ちが悪い・吐き気・嘔吐・
下痢・発熱・寒気。

※1～3日で症状は治まりますが、
1週間またはそれ以上にわたって
便にウィルスが出ることもあります。

＝RS ウィルス＝

〈症状〉 発熱・鼻水・喘鳴・
咳がひどくなる。

合併症：非常に感染力が強
く乳児は重症化
しやすい。



＝マイコプラズマ肺炎＝

〈症状〉 咳・発熱・頭痛・だるさ。

※ゆっくりと進行し、特に咳は徐々に
激しくなり、しつこい咳が3～4週
間持続する場合も。中耳炎、鼓膜炎、
発疹を伴うこともある。

＝溶連菌感染症＝

〈症状〉 発熱・のどの痛み・いちご舌・
細かい発疹。

※38～39℃前後の急な発熱とのどの痛みが
特徴。

～病気に負けないためのポイント～

◎規則正しい生活を◎

夜更かしせず、早寝早起きを
心がけよう。



◎手洗い、うがい◎

遊びの後、食事の前後など
石鹸をつけて洗いましょう。



◎薄着で遊びましょう◎

薄着をすることで体温調節できる体を
作りましょう。

◎なんでも食べましょう◎

好き嫌いせずに何でも食べて強い体を
作りましょう。

薬剤師 鈴木明美先生より

ビタミンCが不足すると疲れやすくなったり感染症にかかりやすくなったりすることがあります。多くの野菜や果物に含まれていますが、特にアセロラや赤・黄ピーマン、柿、ブロッコリー、オレンジ、いちご、緑茶などに多く含まれています。ビタミンCは熱に弱く水に溶けやすいので調理の際は注意が必要ですが、じゃがいもやさつまいもに含まれるビタミンCは、デンプンに守られているので熱に強いという性質があります。

上手に効率よく摂取し寒さや風に負けない体にしていきましょう。