

ぽけんだより 11月

令和7年10月31日
SuruSu 祝昌こども園
SuruSu 上陽こども園



朝晩は冷え込むようになり秋も深まってきました。子どもたちの体は春には身長が伸び、秋には体重が増えるといわれています。11月15日は子どもの成長を喜び、健康と長寿を願う「七五三」です。すくすく成長していく子どもたちと楽しく元気に過ごしたいですね。呼吸器の感染症が増える季節になりました。加湿と換気に気を付けながら感染症予防に努めましょう。

お子さんが咳で眠れないときは

布団に入ってから子どもの咳がひどくなって、つらそうにしていることはありませんか。

夜に咳がひどくなるのはなぜ？

■ 気管支の収縮



夜は体を休める副交感神経が優位になって気管支を収縮させるため、わずかな刺激でも咳反射が起こりやすくなります。

■ 就寝時の姿勢

寝転がると鼻水や痰が喉に流れ込みやすくなり、気管支を刺激します。

おうちでもできる対処法があります

■ 頭を少し高くして寝かせる

呼吸を楽にし、鼻水が喉に流れるのを防ぎます。タオルやマットレスを使って丁度いい高さに調整しましょう。

■ 喉を潤す

喉が潤うと咳を緩和してくれます。水分補給や加湿器の使用で喉の乾燥対策を。



11月8日は

いい歯の日

よく噛むことの効果は？



むし歯を予防する



消化を助ける



脳が活性化する



肥満を防止する



歯並びが良くなる

11月26日はいい風呂の日

湯船につかって 元気いっぱい

毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？
湯船につかるだけで心も体も元気にできます。



湯船につかるメリット

♥ 疲労回復

体が温まると、体の中の老廃物を体の外に出すなど疲れが和らぎます。

♥ ストレス解消

入浴すると、体や心がリラックスして、気持ちが楽になります。

♥ 睡眠の質が良くなる

深部体温という体の中の温度が下がるときに、人は眠気を感じます。入浴で上がった深部体温が下がっていくときに、スムーズに眠れます。

11月26日はいい風呂の日です。普段シャワーだけの人も、湯船につかりましょう。