

# ほけんだより 11月号

兵庫教育大学附属幼稚園 保健室

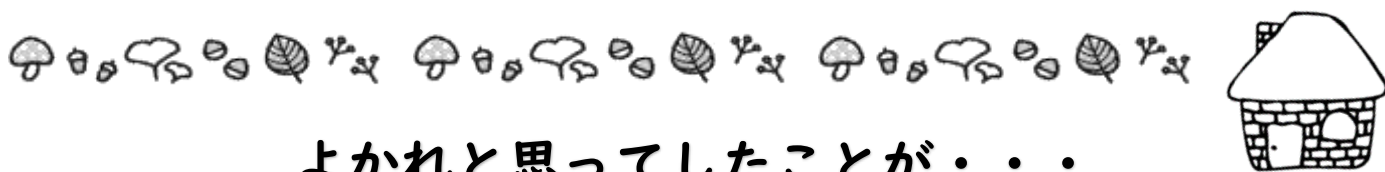


## 11月の保健行事

- 1日(水) 発育測定 5歳児
- 6日(月) 発育測定 4歳児
- 10日(金) 発育測定 3歳児
- 21日(火) 聴力検査 3歳児

## 冬に向けて肌対策・・・

気温が低く空気が乾燥してくると、肌にもいろいろな影響があります。最近は朝夕気温が低く、肌寒いと感じる人も多いのではないのでしょうか。寒くなると、血管が収縮して血行が悪くなります。そうすると、血液によって運ばれてくる栄養や酸素が不足して、肌の新陳代謝が落ちます。空気が乾燥すると、肌の水分が奪われてカサカサになりがちです。油脂や汗の分泌が減るため、皮脂膜という肌のバリア機能も低下しやすいです。これから冬を迎えるにあたり、乾燥や血行障害を乗り切って元気な肌を保つために、おすすめは食事です。乾燥肌によいと言われる栄養素としては、ビタミンA、B、C、E、セラミド、 $\alpha$ -リノレン酸、亜鉛などが挙げられます。食材名でいうと、**コンニャク、大豆、黒豆、小豆、ひじき、ワカメ、アマニ油・エゴマ油・魚油、牡蠣、赤身の肉、卵黄、たらぼかに、たらこ、ゴマ、アーモンド、ナッツ類、人参、ほうれん草、うなぎ、豚肉、フロッコリー、レモン、さつまいも、いちご、パプリカ、かぼちゃ、アボカド**・・・さて、これらの食材を使った料理のレシピ、お勧めがあればおしえてくださいね。



## よかれと思っていたことが・・・

よかれと思っていたことが、それほど感謝されず、迷惑に思われたという経験はありませんか？ してあげた側にとっては、わざわざ善意でしてあげたのだから、感謝されて当たり前という人も多いでしょう。された側にとっては迷惑この上ない状態にも関わらず、それに対してお礼まで言わなければならないという非常に理不尽で腹立たしい状況になっていることがあります。ありがた迷惑、小さな親切大きなお世話・・・と言ったところでしょうか。

さて、なぜ、こんなことが起こるのでしょうか？ 一つには、思い込み。

自分がこう思うから相手もそうに違いないと思い込んだり、相手は忙しいから手伝ってあげたら喜ぶのが当たり前だと思い込んだり、自分の勝手な想像だけで判断してしまうから。

まあ、ツーカーの仲なら意思の疎通に確認を取らなくても、なんとなく相手のして欲しい事がお互いに分かってしまうから必要はないですが・・・

確認しようにも相手が席を外しているとき、このままだと明らかに相手が困ってしまうだろうといった場面では、これまでの経験で判断をするということもありますね。そんな場合でも、出過ぎたまねをしてしまって迷惑ではなかったでしょうか？・・・という確認を後から取っておいたほうが、人間関係がスムーズになるかもしれません。

ただし、相手が子どもで、気を利かせてしてくれたことに対しては、その結果が望まないものであったとしても、子どもの気づきを認め、その行為に対して感謝し、大きな器で接することが子どもの心を豊かにするかと思います。

# 「かぜをひいた…？」とおもったら…

## てあらいとうがい



感染症予防の基本は、まずは「手洗い」と言われています。トイレの後、外から帰った後、食事の前など石鹸での手洗いをご家庭でもお願いいたします。手のひら・指の間・爪の間・手の甲・手首も洗いましょう。併せて、うがいもしましょう。うがいができない場合は水分補給をこまめにしましょう。

## まずくをつける



「せきエチケット」という言葉がありますが、これは自分が感染しないようにするためのものではなく、自分の周囲に感染を広げないようにするためのものです。感染対策には、「他の人のことを考える思いやり」がキーポイントになります。

## ひとごみへのがいしゅつをひかえる



人混みは、風邪の菌やインフルエンザのウイルスがたくさん飛んでいます。不要な外出は避けましょう。出掛ける必要がある場合はマスクを着用しましょう。

## からだをあたためる



からだを温める食事を摂りましょう。からだを温めると免疫力が高まり、風邪の回復を早めると言われています。温かくて消化のよいスープなどはお勧めです。

## まどあけ → かんき → いいくうき



最適な室温は18度～20度です。湿度は50%以上になるとウイルスの生存率が下がります。また、空気を入れかえることで気分をよくすることができます。1～2時間に一度は窓を開けて空気を入れかえましょう。