



すくすくげんき通信

明野しいのみ保育園

令和7年10月31日発行



11月には「11」を「いい」と読む語呂合わせで、様々な〇〇の日が設定されています。姿勢(1日)、お腹(7日)、歯(8日)、空気(9日)トイレ(10日)皮膚(12日)、風呂(26日)・・・と、健康に関する記念日がたくさんあります。体のことを正しく知って健康に過ごして欲しいという願いが込められた記念日です。感染症が多くなる季節になりますが、元気に過ごせるように記念日の日に健康と向き合ってみてはどうでしょうか。



風邪やインフルエンザなど、感染症が流行り始める時期になりました。でも、ウイルスや細菌は目に見えないから怖い、とむやみにおびえる必要はありません。日頃の意識を変えるだけで感染症は予防できることもあります。

- ☑換気(30分に1回以上5分程度の換気をして気持ちよく過ごしましょう)
- ☑加湿(加湿器などで湿度を50~60%キープしましょう)
- ☑清潔(外出後、食事前、トイレの後などに必ず手洗いをする。爪を短く切る)
- ☑規則正しい生活(バランスの良い食事、十分な睡眠)
- ☑無理をしない(症状が辛いときは病院へ行く)

チェック項目のできることを増やして、感染症になりにくい生活を送りましょう!いつもと体調面などの違いが気になる場合は担任へお知らせください。

11月の予定

内科健診 12日(水)13時~
歯科検診 10日(月)10時~

当日受けられなかった場合、後日、個別に嘱託医にて受診をお願いします。都合で欠席する場合は、担任にお知らせください。できるだけ健診の時間だけでも連れてきてくださるようお願いします。

結果は後日個別にお知らせします。



良いうんち出ていますか?

季節の変わり目はストレスを感じたり、特に秋は寒暖差があり体がついていけなくなって腸に負担がかかり、便秘に悩まされる人が増えてくるそうです。

こんな良いうんちが出たら健康な証拠です。このようなうんちを出すには、腸内の環境を整えて、活発に働いてもらう必要があります。そのために大切なのが規則正しい生活です。「腸活」という言葉を耳にすることがあると思います。腸内環境をよくするために行う様々な活動のことです。毎日の食事や生活習慣をちょっと見直すだけで変化が現れることもあります。秋は食物繊維を含んだ食材が多くあります。朝・夕の食事にぜひ取り入れてみてください!

良いうんちの条件

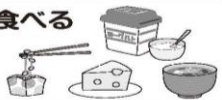
- ☑バナナみたいな形
- ☑きれいな茶色
- ☑においはあまりしない
- ☑ストーンと気持ちよく落ちる



今日からできる!
腸活習慣

発酵食品を食べる

腸内環境を整えてくれる善玉菌が含まれています。



腸を温める

冷えは大敵。温めると腸の動きが活発になります。



食物繊維を摂る

善玉菌のエサとなります。



夜はしっかり眠る

腸内細菌は、体の生活リズムに合わせて1日の中で働き方が変わります。睡眠をしっかり取ると体内時計が整い、腸内細菌の活動も安定します。

