



保健だより



令和 5 年秋

社会福祉法人 巨勢保育園
看護師 田中 浩子

今年の夏は、残暑も厳しく、なかなか秋を感じる事が難しいかもしれませんが、日の入りも少しずつ早くなり、草かげからも秋の虫たちの声が聞こえています。秋は始まっています。夏の疲れた身体をいたわりましょう。

1 鼻水が長引くのは病気のサイン

鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大事なところ。気になる症状があれば耳鼻科を受診しましょう。

- ① 鼻づまりがあり、よく耳を触る…中耳炎かも？
 - ② 風の症状はないけど、いつも鼻がつまったり、鼻水が出る…アレルギー性鼻炎、副鼻腔炎の疑い
 - ③ よく目やにや鼻水が出ている…鼻涙管閉塞、結膜炎の疑い
- 子供たちは自ら発信ができません。熱もないし、鼻水だけだからと安易に思わないで、大病になる前に早めの対応をお願いします。

2 秋の食べ物で健康になろう

- ① 旬の食べ物はその季節に必要な栄養素がとれる。栄養価も高い。
- ② 甘みや旨みも増して美味しい。
- ③ 新鮮で価格も安い。

秋刀魚…良質のたんぱく質がとれる。DHAで学習能力が上がる。

さつまいも…熱に強いビタミンCがいっぱい。胃腸を丈夫にしてくれる。

里芋…カロリーが低く食物繊維も豊富。

銀杏…元気が出ないときに身体を元気にしてくれる。咳止めの薬にも含まれている。

柿…ビタミンCや食物繊維が豊富。

