ほけんだより　11月号



令和8年11月2日
アンジェリカ東品川保育園
看護師　山崎志帆

昼間は暖かくても、朝夕は冷え込む季節になってきました。子どもは外気温の影響を受けやすいため、大人より早く寒さを感じやすいのです。朝の登園や、夕方におうちに帰るときは温かくしてあげましょう。

風邪をひかないためには、何をする？



免疫には、体に侵入したウイルスや細菌などの病原体と戦ったときに、その武器（抗体）を残しておき、次に同じ病原体が侵入したときに、速やかに撃退できる仕組みがあります。そのため、子どもは成長とともに風邪をひきにくくなります。

ただし、風邪の原因となるウイルスは 200 種類あるといわれますし、インフルエンザのように変異しやすいウイルスや、ノロウイルスのようにタイプが多いウイルスもあり、油断は大敵。感染症シーズンに備えて、下記の「3 つの保」で風邪を防ぎましょう。

体を保温する

体を冷やすと風邪をひきやすくなります。ただし、厚着をして汗をかくと、汗が冷えて逆効果。薄手の服を重ね着するほうが、中に空気の層ができて保温効果が高まります。暑くなったらこまめに脱いで調節しましょう。



重ね着で調節。静電気が起こりにくく肌触りのよい綿がおすすめです。

室内を保湿する



空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜がダメージを受けますし、ウイルスが浮遊しやすくなります。加湿器を使ったり、室内に洗濯物を干したりして乾燥を防ぎましょう。

体を保護する

保護とは「気をつけて守ること」。よく寝て、栄養バランスのとれた食事をとるように気を配り、健康を守りましょう！



せきが出るときは・・・

せきのしぶきには、風邪の原因となるウイルスが含まれています。せきがひどいときは、風邪を治すためにも、ほかの人にうつさないためにも、しっかり休んで、せきエチケットを守りましょう。

日中は　せきエチケットを守る



マスクをつける

せきのしぶきが広がらないようマスクをつけましょう。

※2 歳以下、特に赤ちゃんにはマスクをつけないで。



マスクをつけていないときはひじで押さえる

せきが出たとき手で押さえると、手を介してしぶきが広がります。とっさのときはひじで押さえます。

夜は　上半身を高くして寝る



横になるとせきが出て、息苦しくなるときは、背中の下にクッションなどを当てて少し上半身を起こしてあげましょう。せきがやわらぎます。寝室を加湿するのも効果があります。

ほけんの行事　　歯科検診…9日　0歳児健診、発育診断…18日　身体測定…11～13日

もも ぐみ だより



2026.11 月

2026 年度は『世界の料理』をテーマに給食や食育の活動を行います。11 月はフランスです。

おすすめレシピ

☆鮭のムニエル シャンピニオンソース☆



<子ども 2 人　大人 2 人分>

- 鮭・・・・・・・・・・・・・5切
- 塩・・・・・・・・・・・・0.5ｇ
- 米粉・・・・・・・・・・・15ｇ
- サラダ油・・・・・・・・適量
- マッシュルーム缶・・・40ｇ
- 玉ねぎ・・・・・・・・・50ｇ
- しょうゆ・・・・・・・・・6ｇ
- バター・・・・・・・・・10ｇ



<作り方>※鮭は必要があれば分量外の酒と塩で臭みをとります。

① 鮭は塩で下味をつけ、水気を取り、米粉をまぶします。
② フライパンにサラダ油を入れ、鮭を焼きます。
③ 玉ねぎを薄くスライスし、バターで炒めます。
　マッシュルームを入れ、全体に火が通ったらしょうゆで味をととのえます。
④ ②に③をかけます。

世界の料理　「フランス」

フランス料理はドゥミグラスやベシャメルなどソースをかけて食べる料理がたくさんあります。給食で提供するシャンピニオンソースはきのこを使ったソースで、日本では主にマッシュルームを使用します。玉ねぎやバターを加えて炒めることで、深みとコクのある味わいに仕上がります。



行事食　「和食の日」

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日になっていくよう願いをこめて 11 月 24 日を“いい日本食”「和食の日」と制定したそうです。給食では出汁をふんだんに使った料理を提供します。
おやつはどら焼き風です。



秋の味覚　きのこをさわりました！

10 月はおひさま組とそら組できのこを触ったり、ほぐしたりしました。おひさま組はまいたけを、そら組はしめじとえのきを嗅いだり裂いたりして生のきのこの匂いにびっくりしていました。



おひさま組





そら組



Q&A

Q　自分から食べようとしない3歳の子どもに食べさせてもよいですか



A　甘えたい気持ちを満たすと自立に近づく

3歳という年齢から、「自分で食べられるよね」とうながしたほうがよいのか悩みますね。真面目なお母さんほど「ここで甘やかしてはいけない」と思ってしまうかもしれません。自分でできることが増えていても、がんばりすぎて疲れてしまったり、うまくできなくてショックを受けたりして、甘えたくなることがあります。おうちでは甘えていても、保育園ではしっかり自分で食べられているかもしれません。担任の先生に聞いてみましょう。