

こころ・からだ



今年は早いかも?!秋から始めるインフルエンザ対策！

例年では冬にピークを迎えるインフルエンザが、今年は流行時期が早まっています。「まだ秋だから大丈夫」と思わず、
今のうちから感染対策を始めましょう！



①手洗い・手指消毒

外から帰ったら、石けんで丁寧に手を洗いましょう

②換気

涼しくなってきたら、窓を開けて定期的に換気しましょう

③生活リズムを整える

十分な睡眠、バランスの良い食事、適度な運動で元気に冬を迎える準備をしましょう







④予防接種の検討を

インフルエンザワクチンは、発症や重症化を防ぐ効果が期待できます。接種開始時期については医療機関に相談しましょう

赤ちゃんにインフルエンザワクチン接種は必要？

インフルエンザの予防接種は、生後６か月から接種できます。
インフルエンザワクチンを接種すれば、絶対にかからないというわけではありませんが、赤ちゃんは大人よりも重症化しやすいため接種を検討しましょう。
インフルエンザワクチンは鶏卵の成分が含まれる為、卵を食べさせたことがなく卵アレルギーかわからない場合や、**卵アレルギー**がある場合は医師に相談しましょう。








これから乾燥の季節！鼻くそ・鼻ほじり…パクッ

これから空気が乾燥してくると、鼻の中も乾燥しやすくなります。
そうすると増えてくるのが「鼻くそ」!?
子どもが鼻をほじっている姿見かけませんか？

どうして鼻をほじるの？

- 鼻くそがたまっている、違和感がある
- 癖になって無意識に行っている、落ち着く
- 周りの反応を楽しんでいる　　など



鼻をほじるリスク

- 爪などで鼻の粘膜を傷つけて、**鼻血**が出やすくなるかも
- 手にはたくさんのウィルスや細菌が付着しているので、**傷口から侵入**しやすくなる

鼻くそパクッ!!

- 鼻くそに付着した程度の細菌を少量口に入れてたからといって、すぐに体に影響が出るとは限りません！

鼻くそをほじっていたら…

- そっと指を外す　・他のことに気をそらせる
- 鼻をほじる以外の方法で：綿棒や吸引で鼻のそうじをする



◎鼻をほじるのは、子どもにとって珍しいことではありません！「汚い!!」「やめなさい!!」と叱るより、言葉がわかるようになったら、「鼻がムズムズしたらティッシュで拭こうね！」「鼻を触ったら、手を洗おうね！」というように、理由も一緒に伝えていきましょう少しづつ身につけていければ良いですね

10月は『食品ロス削減月間』

「もったいない」という言葉は、ものを大切にする言葉のあらわれです。
食べ物を無駄にしてはいけないという思いも、「もったいない」のひとつです。

できることから取り組んでみませんか

買い過ぎない

買い物前に家にある食材をチェックして、使う量だけを買いましょう。



つくり過ぎない

家族の体調や予定も考えて、食べ切れる量をつくります。



食事を残さない

食事は、ごはん粒ひとつまで、すべて食べ切るように心がけます。

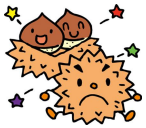


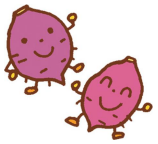
実りの秋！おいしい食べ物がいっぱい♡

今の時期は新米、栗、さつま芋、さんま、柿、ぶどう、りんごなど秋の味覚がいっぱいです。
食べ物にはそれぞれおいしい時期、“旬”があります。旬のものを食卓に取り入れ、お子さんにも伝えていきましょう。

♡旬の食べ物のいいところ♡

- **香りやうまみが豊富でおいしく栄養価も高い。**
- **市場に大量に出回るため、価格が安くなる。**
- **四季が感じられる。季節ごとに旬のものが移り変わるのは、日本ならではの楽しみです！**



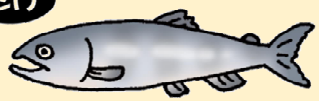






今がおいしい旬の魚

さけ



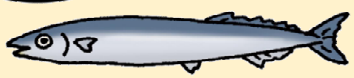
実は白身魚で、身の赤みはアスタキサンチンという色素によるものです。脂質や脂溶性ビタミンが多いのが特長です。

さば



旬のさばは脂がのっておいしくなります。酢でしめたしめさばや塩焼き、みそ煮など、さまざまな料理で食べられています。

さんま



秋の代表的な魚で、見た目が刀に似ていることから「秋刀魚」と書きます。DHAなどの脂質やビタミンB_{12}が多いのが特長。

さんまなどの青魚には、体によい働きをするDHAやEPAが多く含まれます。摂りたい食品ですが、離乳食ではたいやかれいなどの白身魚、まぐろやかつおなどの赤身魚に慣れたら（9～11か月頃）、取り入れていきましょう。