



すっかり季節が変わり、園庭での子ども達の遊びも「秋探し」—落ち葉拾いや秋の虫観察に変わりました。この時期に気を付けたいのが、朝夕の寒暖差です。面倒でも一枚羽織れるものを持って外出したいですね。さらに、冬に向けて今から免疫力をあげておくのも大切です。なるべく温かいものを身体に取り入れて、四つの首(手首・首・お腹周り・足首)を冷やさない工夫をしてみてもいいのではないでしょうか。

### どうしてたくさん噛むの

#### ▶肥満防止

→満腹感が得られて食べ過ぎを防ぎます

#### ▶味覚の発達

→食べ物の味や形、固さをよく感じられるようになります

#### ▶言葉の発達

→顎が発達し、表情豊かに、滑舌も良くなります



#### ▶脳の発達

→血行が促進され、脳の発達が促されます

#### ▶歯の発達

→唾液がたくさん出て、



虫歯や歯周病の予防に繋がります。

**がん予防や胃腸の働きにも効果的！**

## ウイルスと細菌 何が違うの？

### 生き物かどうか

細菌は細胞壁・細胞膜・DNA・たんぱく質など生き物として必要な構造を持っている「単細胞生物」。一方、ウイルスは生き物の細胞に感染して存在していて、生き物とそうでないものの中間くらいの位置づけです。



### 仲間のふやし方

細菌は適切な環境(温度や水分、栄養など)さえあれば自分で増えていくことができますが、ウイルスは自力で増殖できないので生き物の細胞の仕組みを使って仲間を増やします。

### 薬

風邪でも、その原因が細菌かウイルスかで服用する薬が違います。また、ウイルスの種類で違う事もあります。飲んでいない薬が効かないときは、病院や薬局で相談してみましょう。

## かぜひ 風邪を引いたら 熱が出るのはなぜ？



風邪のウイルスが体の中に入ってくると、脳が体温を上げる指令を出し、熱が出ます。ウイルスが悪さをしているというより、体の防御反応として発熱しているんですね。



病原菌と戦う「免疫細胞」は温度が高い方が働きがいいので、発熱したほうがウイルスとの戦いが有利になるとも言われています。発熱したらしっかり休んで、ウイルスと戦っている体を応援しましょう。一方で、熱が高すぎると体力を奪われ、体が負けてしまうかもしれません。病院を受診し、必要に応じて解熱剤を使うのも大切です。