



11月 ほげんだより

2024/11
発行

000

秋から冬へとバトンタッチをするこの時期、一日の気温差が大きくなり木々の葉っぱも寒そうに揺れて舞っています。気温の差から子どもたちも体調を崩しがちになっています。衣類の調整も大事ですが、外から帰った時には、うがいや手洗いをして風邪の予防をしていきましょう。冬の感染症に注意し本格的な冬が来る前に、生活リズムや服装、食生活を見直しましょう。

○家族みんなでガラガラうがい！

かぜに予防に大切なうがいですが、習慣づけるのはなかなか大変ですね。

まずは、お父さんお母さんがやって

見せるのがいちばん！外から帰ったらすぐ「一緒にやろう」と誘ってください。みんなで、ガラガラすれば、風邪なんか怖くない！小さい子は、口に水を含んで「ペッ！」と吐き出すだけでも効果があります。



○『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種類あると言われます。感染症シーズンに備えて『3つの保』で風邪を防ぎましょう。

○体を保温する

首の皮膚の下には太い血管が通っています。ここを温めると、全身に温かい血が巡ります。重ね着で調整。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「気をつけてまもること」よく寝て、栄養バランスのとれた



○咳で眠れないときは

咳が続くと体力を奪います。呼吸が楽になるようにケアしてあげましょう。

① 体を起こしてみる

横になると咳がひどくなる時は、縦にだっこしてあげましょう。呼吸が楽になります。

② 部屋を加湿する

空気が乾燥していると鼻やのどの粘膜に負担がかかります。寝室にも加湿器を置いて、のどを守りましょう。

③ ゆっくり休みましょう

大人は熱がなければ大丈夫と思いがちですが、小さな子どもは、咳でも体力を奪われます。早く休んだほうが早く治るのでゆっくり休む時間を作ってみてください。

○保湿剤の効果的な塗り方

保湿剤の効果を高めるためには、塗るタイミングや量も大切です。塗るタイミングは「入浴後できるだけ早く！」時間がたつと皮膚が乾燥してしまうので、体を拭いた後、なるべく早く塗りましょう。

保湿剤の適切な量は、大人の人差指の先から第一関節まで出した量が適量です。塗った部位がテカッと光りティッシュがくっつくくらいがいいです。

○乾燥肌を防ぐにはワセリンがおすすめ！

ワセリンは油でできているため、水気をはじきません。ローション系の肌に浸透する保湿剤を使用後、ワセリンを塗って上げてください。仕上げとしてワセリンを使用することで、肌に与えた水分をしっかりと閉じ込めてくれます。おすすめです！