



11月 ほけんだより

2025/11月

発行

秋から冬へとバトンタッチをするこの時期、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。

○『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』+うがい手洗い足洗いで防ぎましょう。

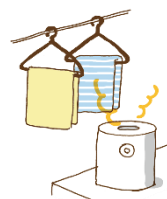
○体を保温する

身体を冷やすと風邪をひきやすくなります。厚着をして汗をかくと、汗が冷えて逆効果に。薄手の重ね着は中に空気の層が出来て保温効果が高まります。静電気が起こりにくい肌触りのよい綿がおすすです。また、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。



○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やすくなり、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。



○家族みんなでうがい手洗い足洗い

かぜの予防に大切な手洗いうがいですが、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。小さい子は、お水を飲んだり、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。また、一緒に足洗いもおすすです。はだしで過ごしている間にウイルスが付着していることも。サッと洗うだけでも効果的です。

○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食事をするように気を配り、健康を守りましょう。



受診するか迷ったときは

夜間や休日に子どもの具合が悪くなった時信頼できる相談窓口やアプリなどを活用して急を要する状態を見逃さないようにしましょう。

こども医療電話相談#8000

365日受け付けています。小児科医や看護師から症状に合わせたアドバイスが受けられます。



子どもの救急 (ONLINE QQ)

厚生省研究班と小児科学会監修のWebサイトです。気になる症状の細かいチェックリストや看病のポイントも紹介されています。

全国版救急受診アプリ Q助

総務省消防庁が開発提供しているアプリです。画面上で該当する症状を選択すると緊急度に応じた対応（救急車を呼ぶ、様子を見る等）や医療機関受診手段の検索ができます。

衣替えでサイズと安全をチェック

季節が変わって衣替えをされていると思います。サイズのチェックと一緒に安全チェックもお願いします。

● ひも、フードのついていないシンプルな形が安全です。また、飾りのボタンやスパンコールの付いた物は外れて誤飲の恐れがありますのでお控えください。



● すり落ちたりしないで股上丈が深いズボン、上着は腹や背中が見えないように丈の長いものがよいでしょう。しゃがんだ時にお尻や太腿がきつくないか、腕をあげた時に肩がきつくないかもチェックしましょう



● 子どもの足は1年で1cm大きくなります。靴がきついと成長を妨げてしまいます。緩すぎると転ぶ原因になりますので足に合った物をご用意下さい。また、面テープがつかなくなっていることもありますので、確認をお願いします。

