

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、何をしますか？



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

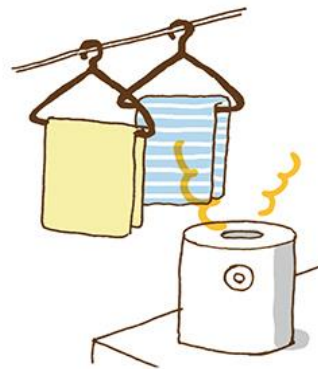


首の皮膚のすぐ下には太い血管が通っています。ここを温めると、全身に温かい血が巡ります。

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。

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、中に空気の間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。

### 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するように気を配り、健康を守りましょう！



## 鼻水のケアは、やさしく片方ずつ

鼻の奥は耳（中耳）と繋がっています。強く鼻をかむと鼻の中のウイルスや細菌が耳（中耳）に送られ中耳炎の原因になります。鼻をかむ時は片方ずつかむよう伝えましょう。  
乾燥しやすい時期でもあるので、ケアの後は保湿剤も塗りましょう



ティッシュペーパーを半分に折り、鼻に当てます。片方の鼻の穴を軽くふさぎ、鼻から息をやさしく吹くよう声をかけます。

出てきた鼻水をつまむようにしてティッシュペーパーでふきとります。反対側のはなも同じようにかまえます。

はなをかむときは、鼻水に混ざっているウイルスなどが手につきまます。はなをかみ終わったら、手を洗いましょう。

## せきが出るときは……

**Point**  
・咳が出るときは水分を取り少量ずつゆっくり飲ませましょう。刺激の弱い物や少し甘味のあるものの方が喉を潤すことができます。

### 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くていい。

### 夜は 上半身を高くして寝る



**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。



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。

## 歯科健診のお知らせ

11月15日(水)9:30から歯科健診があります。

当日の朝はしっかりと朝ご飯を食べ、きれいに歯を磨いてからの登園をお願いします。

歯の事で心配な事がありましたらご相談ください。

