



寒いからといって、必要以上に厚着をさせていませんか？外遊びが大好きな子どもたちは、寒空の下でも元気いっぱい走り回っています。厚着をしすぎると思うように体を動かすことができないので、寒さは上着で調節し、できるだけ活動しやすい服装で遊べるようにしましょう。

## 風邪をひかないために、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時に、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。しかし、風邪の原因となるウイルスは種類も多く、インフルエンザのような変異しやすいウイルスもあり、油断はできません。感染症に備えて、手洗い・うがいと「**3つの保**」で風邪を防ぎましょう。



### 体を保温する

体を冷やすと風邪をひきやすくなりますが、厚着をして汗をかくと、汗が冷えて逆効果です。薄手の服を重ね着するほうが、中に空気の層が出来て保温効果が高まります。



### 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、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「気を付けて守ること」です。よく眠り寝て、栄養のバランスの良い食事をとりましょう。



## 正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう！

せっけんを泡立てて……



チエック!  
指と指の間、指先、手首は洗い残が多いよ。念入りにね

## 11月9日は換気の日です。

11(いい)9(くうき)で、換気の日です。寒い季節になってくると、乾燥が目立ってきます。乾燥すると、空気中にウイルスが飛びかやすくなり、閉め切った部屋の中では、呼吸の度にずっとウイルス等を吸う事になってしまいます。

風邪などの感染を防ぐ為にも、定期的窓を開け、空気を入れ替えをしましょう。

