

ぽかぽか



2月号

冬を元気に過ごすために

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、こ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。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です。感染症シーズンに備えて、以下の「3つの保」で風邪を防ぎます。

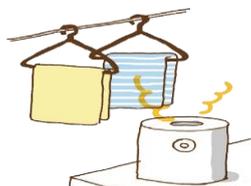
体を保温する

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、汗が冷えて逆効果です。薄手の服を重ね着する方が、中に空気の層ができて保温効果が高まります。気温や体調に応じて衣服をこまめに調整することが大切です。



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たり、ウイルスが浮遊しやすくなったりします。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す。冬の室温は20~23℃、湿度は60%くらいが最適です。



体を保護する

保護とは「気を付けて守る」ことです。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、健康を守ります。



正しい手洗いしてますか？

ウイルスが手についても、洗い流せば感染のリスクが下がります。外から帰った後、遊びの後、食事やおやつの前には必ず正しい手洗いをしましょう。



30秒くらいかけて、隅々までていねいに洗うことが大事です。3歳まではおうちの人の援助や見守りが必要です。

小川西保育園看護師 資料参照

次号は・・・「いっぱいあそぼう！」です。お楽しみに。

