

令和7年11月1日 杉戸みちのこ保育園

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。

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 こは太い血管が通っ 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、中に空気の層がで 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。

室内を保温 する



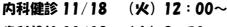
空気が乾燥すると鼻 やのどの粘膜がダメー ジを受けますし、ウイ ルスが浮遊しやすくな ります。加湿器を使っ たり、室内に洗濯物を 干したりして乾燥を防 ぎましょう。

体を保護

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 事をとるように気 を配り、健康を守 りましょう!



お知らせ



歯科検診 11/19 (水) 9:30~



10月の感染症

- ・マイコプラズマ肺炎
- ・RS ウイルス感染症
- ・コロナウイルス

