

令和7年10月31日 慶 光 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。

風 羽り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



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 事をとるように気 を配り、健康を守 りましょう!

