



朝晩の冷え込みが感じられ、体調を崩しやすい季節となりました。空気が乾燥し、風邪をひきやすい季節でもあります。体調管理に気をつけていきましょう。また、朝夕の気温差が激しいので、衣類を調節しながら、薄着の習慣をつけていきましょう。

薄着で元気に過ごしましょう！

薄着は外気温を感じることが出来るので、暑さ・寒さに対する皮膚の適応力が高まり、体に自然に備わっている調節機能や健康機能を高めることが出来ます。そして、外気温に対する抵抗力が強くなって、風邪をひきにくい、丈夫な体を作ることになります。

*乳幼児は、大人に比べて体温が高めで、新陳代謝も盛んなので、厚手の服を1枚着せるより、薄手のものを2枚（肌着1枚と薄手のもの1枚）重ねて着せる方が間に層が出来て、暖かくなります。



肌着

薄手の長袖シャツ

*頬がほてったり、背中が汗ばんでいる時は、1枚脱がせましょう。汗でぬれた衣服は保温性が低下し、また、風邪の誘因にもなるので、着替えさせましょう。

*体調に合わせて、けっして無理をせずに薄着に慣れさせていきましょう。

風邪の予防をしっかりと

風邪のウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。日頃から予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう。

風邪は・・・正式には「風邪症候群」といって、ウイルスが鼻や喉などに感染し、炎症を起こすものの総称です。

風邪症状は・・・◎咳・鼻水・喉の痛みだけのもの ◎高熱のでるもの

◎下痢・嘔吐などの消化器症状を伴うもの など色々タイプがあります。

*乳幼児は抵抗力が弱いので、悪化しやすく、特に乳児は合併症を起こすこともあります。小さい子ども程、症状が急激に変化することがありますので、症状が軽いうちに早目に受診しましょう。

風邪を予防するためには・・・①うがい、手洗い ②汗をかいたらすぐ着替える

③バランスの良い食事 ④部屋の換気と加湿 ⑤規則正しい生活リズム ⑥人込みを避ける

風邪にかかったら・・・*栄養・保温…暖かくして消化の良いものやビタミンCを多くとる。水分は数回に分けて多めにとる。 *休養…早く寝て十分な睡眠をとる。